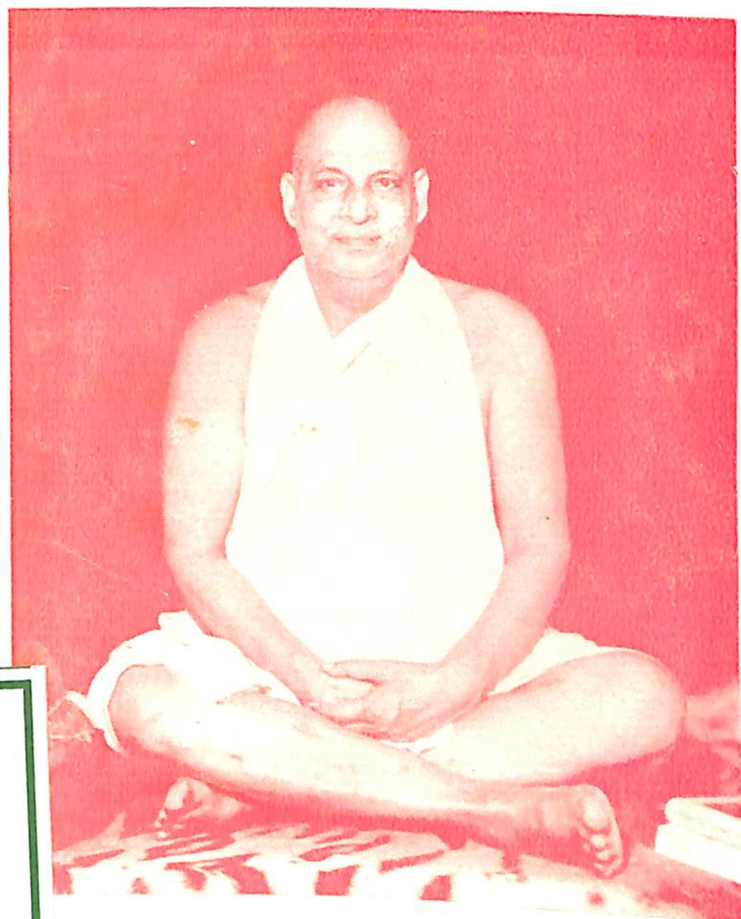
பிரம்மசர்யத்தின் ரகஸ்யம்



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

இராசிபுரம் தெய்வீக் வாழ்க்கைச் சங்க வெளியீடு

முத்தமிழ்ப்பண்ணை
1.11.79.

பிரம்மசர்யத்தின் ரகஸ்யம்



அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

ஸ்ரீ சுவாமி காயத்ரீயானந்தா



வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் :: சேலம் ஜில்லா

ல] 1978 [ரு. 4—00

* * *

Translation of :
"PRACTICE OF BRAHMACHARYA"

* ● *

Printed out of the magnanimous donation of :

Humble Servant of the Holy Master
H. H. SRI SWAMI SIVANANDAJI MAHARAJ

Printed at The Literary Press, Salem - 636001.

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் ஒன்று

அத்தியாயம் இரண்டு

அத்தியாயம் மூன்று

அத்தியாயம் நான்கு

அத்தியாயம் ஐந்து

பிரம்மசர்யத்தில் நிலைப்படல் எப்படி ?

அத்தியாயம் ஆறு

கதைகளும் இதிஹாஸங்களும்

அத்தியாயம் ஏழு



முத்தமிழ்ப்பண்ணை



பிரம்மசர்யத்தின் ரகஸ்யம்

அத்தியாயம் ஒன்று

1. ஆயுளை விருத்தி செய்ய சாதனங்கள்

ஆகாரம், பானம் இவைகளைத் தெரிந்தெடுத்தல், இச்சையடக்கம், அமைதி, கற்புடைமை, நம்பிக்கையுடன் கூடிய உயர்ந்த வாழ்க்கை இவைகள் தீர்க்காயுளுக்குக் காரணமாகும். ஆதலால் பெருந் தீனிக்காரன், குடிகாரன், சோம்பேறி, மந்தன், தூற்றுபவன் ஆகிய இவர்கள் நீண்டநாள் ஜீவித்திருப்பது கஷ்டம்.

ஆசாரத்தை கடைபிடித்து நிற்றலினலேயே ஒருவன் தீர்க்காயுளையும் நித்ய சுகத்தையும் அனுபவிக்கலாம். மற்ற குணங்கள் இல்லாவிடினும் ஆசாரம் ஒன்றினலேயே தீர்க்காயுளை அடையக் கூடும். ஆசாரம் நற்பண்பைக் கைகூட்டி வைக்கும். நற்பண்புடையவனக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் கற்பு நிலை தவறி வீர்யத்தை யிழந்து அகால மரணத்தை அடைய நேரிடும். மனிதனுக்கு ஆயுள் காலம் நூறு வருஷம் என்று சுருதி கூறுகிறது. ஆதலால் நீண்ட ஆயுட்காலம் பெற பிரம்மசரியத்தைக் கடைபிடிப்பதே மிகவும் சிறந்த மார்க்கம்.

நூறு வருஷமும் அதற்குமேலும் ஜீவித்திருப்பதென்பது மனோராஜ்யமல்ல. மனோதத்துவப்படிக்கும் இயற்கை விதிப்பிரகாரமும் மனிதனுடைய

வயது அவனது பூர்ண வளர்ச்சிக் காலத்தின் ஐந்து மடங்காகும். இவ்விதியை மிருக சிருஷ்டியில் காணலாம். ''ஒட்டகம் சுமார் எட்டு வருஷ காலம் வளர்ந்து நாற்பது வருஷ காலம் ஜீவிக்கிறது. மனிதன் சுமார் இருபத்தைந்து வருஷ காலம் வளர்வதால் அவன் ஜீவிய காலம் நூறு வருஷங்களுக்குக் குறைவாக இருப்பதற்கில்லை'' என மேல்நாட்டு மில்டன் செவரன் கூறுகிறார். இதை சுருதி, புராணம், சாஸ்திரங்கள் கூறும் ஆயுள் காலத்துடன் ஒப்பிட்டுப்பாருங்கள். அவைகளில் பிரம்மசர்ய காலம் இருபத்தைந்து வருஷமெனக் குறிப்பிட்டிருக்கிறது. இந்த வளர்ச்சிக் காலம் பூராவும் கற்பு கொண்டு வீர்யலாபம் பெறும் சமயம். ''ப்ரம்ஹசரிய பிரதிஷ்டாயாம் வீர்யலாப:'' என பதஞ்சலியோக சூத்திரம் கூறுகிறது.

2. பிரம்மசர்யம் என்பது என்ன?

எல்லா விடங்களிலும் எல்லா நிலைகளிலும் எப்போதும் மனம் வாக்கு காயங்களினால் பெண் இன்பத்தை விட்டிருப்பது பிரம்மசர்யமாகும். மனம் வாக்கு காயங்களில் சுத்தமாக இருப்பது. அது திருமணமில்லாத நிலையும், மிதத்தன்மையும், சுத்தமும் சேர்ந்தது. விரித்துரைக்கின் ஜனனேந்திரியத்துடன் மற்ற எல்லா புலன்களையுமே மனோ வாக்குக் காயங்களில் அடக்கியிருத்தல். அதில் வீர்ய அடக்கமும், வேதாத்யயனமும், கடவுள் தியானமும் அடங்கும். பிரம்மசரியத்திற்குப் பங்கம் விளைவிக்கும் எட்டு அங்கங்களாவன;

1. தர்சனம்:- காம நோக்குடன் ஒரு பெண்ணையோ அவள் படத்தையோ பார்த்தல்.

2. ஸ்பர்சனம் :- ஒரு பெண்ணின் அருகிலிருக்கவோ அவளைத் தொடவோ அல்லது தழுவிக்கொள்ளவோ கருதும் இச்சை.

3. கேளி :- பெண்ணுடன் விளையாடுதல்.

4. கீர்த்தனம் :- நண்பர்களிடம் ஒரு பெண்ணைப்பற்றிப் புகழ்ந்து பாராட்டுதல்.

5. குஹ்யபாஷணம் :- ஒரு பெண்ணுடன் தனித்திருந்து பேசுதல்.

6. ஸங்கல்பம் :- ஒரு பெண்ணைப்பற்றி நினைத்தலும் சிந்தித்தலும்.

7. அத்யவஸாயம் :- அவளுடன் சிற்றின்பப் பயிற்சி கொள்ள திட தீர்மானம்.

8. கிரியா நிவர்த்தி :- பெண் இன்பம்.

இவ்வங்கங்களில் எதில் ஈடுபட்டாலும் பிரம்மசர்ய பங்கம் ஏற்படுகிறது. ஒரு ஞானி அல்லது பிரம்மநிஷ்டரே முதல்தர உண்மைப் பிரம்மசாரியாவர்.

மேலும், பிரம்மசர்யத்தை ஸ்தூலம் சூக்ஷ்மம் எனவும் பாகுபடுத்தலாம். ஸ்தூலம் உடலடக்கம். சூக்ஷ்மம் கெட்ட எண்ணம் வராத மனதடக்கம். சூக்ஷ்ம பிரம்மசர்ய நிலையில் எந்த கெட்ட எண்ண அலையும் மனதினுள் புகாது. சூக்ஷ்மம் ஸ்தூலத்தை விட கடினம். உண்மை உழைப்பினால் சூக்ஷ்ம பிரம்மசர்யம் நன்கு அமையலாம். சூக்ஷ்ம பிரம்மசர்யத்தையே குறிக்கோளாகக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒருவன் சந்தேகமின்றி அதை விரைவில் அடைய லாம்.

பிரம்மசர்யம் என்பது போகக் கிரியையைத் தவிர்த்து நிற்பது மாத்திரமன்று. சிற்றின்பத்திற் குரிய வேண்டத்தகாத பும்மைதுனம், முஷ்டி மைதுனம் போன்ற எல்லாச் சிற்றின்ப தற்கிரியை களையும் அறவே தவிர்த்துவிடவேண்டும். மேலும் சிற்றின்பத் தொடர்பான கற்பனைகளைச் செய்து கொண்டு, அதற்கு மதிப்புக் கொடுத்து வருவதை யும்கூட தவிர்க்கவேண்டும்.

பிரம்மசர்யம் ஆண் பெண் இரு பாலரும் அனு சரிக்க வேண்டியதே. பீஷ்மர், அனுமான், லக்ஷ்மணன், மீராபாய், சுலபா, கார்கி எல்லோ ரும் பிரம்மசர்ய விரதம் பூண்டவர்களே.

3. பிரம்மசர்யத்தின் மகிமை.

ராஜயோகத்தின் முதற்படி யமம். அதில் கொல்லாமை, உண்மையுரைத்தல், திருடாமை, பிரம்மசர்யம், தானம்பெறுமை அடங்கும். இவை களில் பிரம்மசர்யம் முக்கிய ஸ்தானம் வகிக்கிறது. ஞானயோகத்தில் தமம் (தன்னடக்கம்) முதற்படி, ''தர்மத்தின் கிளைகள் பல, அவற்றுள் தமமே அடிப் படை'' என மகாபாரதம் கூறுகிறது.

உயிரெழுத்தில்லா மொழி இல்லை. படுதா, சுவர் முதலிய தடமின்றி சித்திரம் வரைய முடி யாது. அதுபோலவே பிரம்மசர்யமின்றி ஆரோக்ய நிலையோ ஆன்மீக வாழ்க்கையோயில்லை. பிரம்ம சர்யம் லௌகிக முன்னேற்றத்தையும் மன அபி விருத்தியையும் அளிக்கவல்லது. நீண்ட ஆயுளுக்கு பிரம்மசர்யமே வேர். ஆத்மா சாந்திபெற அதுவே

அடிப்படை. ஞானிகள், சாதகர்கள், யோகிகள் முதலானோர் பிரம்மநிஷ்ட நிலையை அடைய அதுவே ஆதாரம். காமம், குரோதம், லோபம் முதலிய ஆன்மீக எதிரிகளைத் தகர்க்க அதுவே தக்க ஆயுதம். அது ஆனந்தம் பெறும் வாயிலாகவும் இருக்கிறது. இந்த சக்தியினாலேயே சுஷும்னா நாடியைத் திறந்து குண்டலினி சக்தியை மேல்பாயச் செய்யமுடியும். உண்மை பிரம்மசாரியின் காலடியில் அஷ்டசித்திகளும் நவரித்திகளும் பணிந்து நிற்கின்றன. அவரிடமிருந்து எமன் ஓடுகிறான். ரிஷிகள், தேவர்கள், கந்தர்வர்கள்கூட அவர் அடி பணிகிறார்கள். உண்மை பிரம்மசாரியின் மகிமையை யாரால் கூற முடியும்.

திரியில் எண்ணெய் ஏறி பிரகாசத்துடன் எரிவது போல யோக சாதனத்தினால் வீர்யம் ஓஜஸ்ஸாக மாறி தேஜோமயமாகிறது. பிரம்மசாரி பிரம்மவர்ச்சஸ்ஸுடன் விளங்குகிறான். மானிட உடலில் ஒளிர்வது பிரம்மசர்ய தீபமே. பலம், பொறுமை, அறிவு, பரிசுத்தம், திருதிகளாகிய தேனீக்கள் ரீங்காரத்துடன் ஓடி ஆடி மொய்க்கும் மலர்ந்த புஷ்பமே பிரம்மசர்யம். பிரம்மசர்யானுஷ்டானமுடையவனிடம் இக்குணங்கள் தாண்டவமாடும். தீர்க்க ஆயுள், கீர்த்தி, பராக்கிரமம், ஆண்மை, அறிவு, சம்பத்து, அழியாப் புகழ், நற்குணங்கள், சத்தியத்தினிடம் பக்தி இவைகள் அவரிடம் பெருகும் என சாஸ்திரம் உறுதியாக அறிவிக்கிறது.

யோகமோ அல்லது லௌகிக ஆத்மீக முன்னேற்றங்களோ பிரம்மசர்யமின்றிக் கைகூடுவதில்லை. ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்திற்குப் பிரம்மசர்யம் முக்கிய ஸ்தானம் வகிக்கிறது. பிரம்மசர்யமுள்ளவன் மனம், உடல், புத்தி சம்பந்தமான

வேலைகளை அசாதாரணமாய் செய்யக்கூடும். அவன் முகத்தில் வசீகரப் பிரகாசம் ஜ்வலிக்கும். அவன் தன் தோற்றத்தினுலோ அல்லது தான் கூறும் சில வார்த்தைகளைக்கொண்டோ மக்களை நடத்துவான்.

உடலுறுதியுடையவனுயினும் போர்க் களத்தில் தளர்ந்து சோர்ந்து நின்ற அர்ஜுனனுக்கு பிரம்மசர்ய பலத்தாலேயே ஸ்ரீ கிருஷ்ணனுல் கீதோபதேசம் செய்ய முடிந்தது. ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் வஜ்ரோலி முத்திரை மூலம் வெளித்தள்ளப்பட்ட வீர்யத்தையும் உள்ளிழுத்துக்கொள்ளும் சாமர்த்தியமுடையவராம்.

பிதாமகரைப் (பீஷ்மர்) பாருங்கள். பிரம்மசர்ய விரதம் பூண்டதனுலேயே அவரைத் தேவர்கள் ''பீஷ்மர் எனக் கூவினர். பதினுன்கு வருஷம் சுத்த பிரம்மசர்ய வ்ரதம் அனுசரித்ததனுலேயே லக்ஷ்மணனுல் யாராலும் ஜெயிக்க முடியாத இந்திரஜித்தையும் கொல்ல முடிந்தது. மூவுலகையும் ஜெயித்த மேகநாதனையும் அவன் வென்றுன். அவ்விரதத்தாலேயே மலையைப் பிடுங்கிச் சுமப்பதும் சமுத்திரத்தைத் தாண்டுவதும் அனுமானுக்கு எளிதாயிற்று. பிரம்மசர்யத்தாலேயே தேவர்களும் மரணத்தை வென்றுர்கள்.

மகாத்மா காந்தியைப் பாருங்கள். அஹிம்சை, சத்தியம், பிரம்மசர்யம் இவைகளைத் தொடர்ந்து விழிப்புடன் அனுசரித்து வந்ததாலேயே அளவிலா சக்திபெற்று மகாத்மாவானுர். சுவாமி தயானந்தர் மன்னரின் ஓடும் வண்டியை நிறுத்தினுர். கத்தியை கையால் முறித்தார். பிரித்விராஜனுக்குள்ள பராக்கிரமும் பெருமையும் பிரம்மசரியமே.

எங்கும் மானிட சாஸ்திரங்களில் ''தீர்க்க தர்சனமும் சூக்ஷ்ம தர்சனமும்'' கற்பு நிலை நிற்போருக்குண்டு என்பது வழங்கி வருகிறது. வெஸ்டர்மாக் (Westermack) என்பவர் கற்பிழந்து நிற்றல் புனிதத்தன்மையைக் கெடுக்கும் எனக் கருத்துக் கொண்டு உள்ளார். ரியோ நீக்ரோ (Rio Nigro) ஆற்றங்கரையில் வசிக்கும் ஒரு கூட்டத்தார் விவாகமானவர் கையால் மருந்து கொள்ளின் வியாதி தீராதெனக்கொண்டு ஷாமான் எனும் அவர்கள் வைத்யர்கள் பிரம்மசாரிகளாகவே யிருக்க வேண்டுமென்கின்றனர். இப்போதும் நம் நாட்டில் கோயில்களில் பூஜை செய்பவர்கள் பூஜைக்குச்சிறிது முன்னும் பூஜாகாலங்களிலும் குடும்பத்தைவிட்டு தனித்திருக்க வேண்டுமெனும் அனுஷ்டானம் இருந்து வருகிறது. ஏசுநாதர், சங்கரர், ஞானதேவர், ஸமர்த்த ராமதாஸ் போன்ற மதகுருமார்கள் எல்லோரும் சுத்த பிரம்ம சாரிகளே.

பெண் இன்பத்தினுல் அசுத்தமடைந்தவன் ஸ்தோத்திரம் செய்யின் கடவுள் கேட்கமாட்டார். என லம்பிகஸ் கூறுகிருர். இஸ்லாமியர் மெக்கா யாத்திரை செய்யும்போது கடும் பிரம்மசர்ய விரதம் பூண வேண்டும். பின்னை ''தியோபானி'' ஹிப்ரு சங்க கூட்டத்திற்குச் செல்பவர்களும் கோவிலுக் குள் பிரவேசிப்பவர்களும் பிரம்மசர்யம் அனுசரிக்க வேண்டும். பிராசீன இந்தியா, எகிப்து, கிரீஸ் இத்தேசங்களில் பூஜை செய்பவர்கள் பூஜா காலங் களிலும் அதற்கு முன்னும் ஸ்திரீ போகம் தவிர்க்க வேண்டுமென்கிற விதி உண்டு. கிருஸ்துவர்களிலும் பாப்டிஸம், யுசாரிஸ்டு இவைகளுக்கு முன் முதற் படியாக பிரம்மசரியம் அனுஷ்டிக்கப்படவேண்டும். உயர்ந்த ரக கிருஸ்துவன் பிரம்மசாரியே. கிறிஸ்தவ மத போதகர்களும் பிரம்மசர்யத்தைப் போற்றி

ஞர்கள். இந்நிலையைக் கடைப்பிடித்து நிற்க முடியாதவர்களுக்கே விவாகம் அனுமதிக்கப் பட்டது. கிரேக்க சர்ச்சுக்களின் பிஷப்புகள் சந்நியாசிகளிலிருந்தே தெரிந்தெடுக்கப்படுகிறார் கள்.

சுத்த ஆகாயம், தூய்மையான தண்ணீர், சுகந்தரும் உணவு, வியாயாமம், திறந்த வெளி விளையாட்டு, துரிதநடை, படகு ஓட்டுதல், நீந் துதல், டென்னிஸ் போன்ற லகு விளையாட்டுகள் இவை எல்லாம் நல்ல ஆரோக்கியம் தருவன. பலம், ஜீவிய சக்தி ஆகியவற்றைத்தர வல்லது. ஆனால் பிரம்மசர்யமின்றி தேகப்பயிற்சிகள் பயனற்றவை. உண்மை பௌருஷம் தரத்தக்கது அதுவே. மோக்ஷம் பெற பிரம்மசர்யமே அஸ்திவாரம். அஸ்திவாரமில்லாத கட்டிடத்தின் நிலை என்ன வாகும். பிரம்மசர்யமில்லையேல் மனம் ஒடுங்காது. நிர்விகல்ப சமாதியை ஒருகாலும் அடையமுடியாது.

பிரம்மசர்யமனுசரிப்பவர்கள் இச்சையடக்கத் தினால் மனத்தளர்ச்சி பெறுவதாக முறையிடுகிறார் கள். இது மனதின் ஏமாற்றமே. சில சமயங்களில் சிலருக்குப் பொய்ப் பசி உண்டாகிறது. சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் பசியும் இல்லை; உணவும் கொள் வதில்லை. அதுபோலவே அது பொய் மனோ தளர்ச்சி. பிரம்மசர்ய நியமம் கொள்பவனுக்கு அபார மனோபலம் சித்திக்கும். அது எப்போதும் உணரமுடிவதில்லை. சாதாரண காலங்களில் தன்னை ஒரு மனிதனாகவே உணர்கிற போதிலும், அரங்கத் தில் நின்றதும் மல்லன் தன் தேக பலத்தைத் தோற்றுவிக்கிறான். அதேபோல சமயம் வாய்க்கும் போது நீ அதைக் காட்டுவாய்.

உங்களிடம் ஷேக்ஸ்பியர், காளிதாஸன், வோட்ஸ்வொர்த், கம்பர் போன்ற கவிகள்; பீஷ்ம

பிதாமகர், அனுமான், லக்ஷ்மணன், விசுவாமித்திரன், வஸிஷ்டர் போன்ற அகண்ட பிரம்மசாரிகள்; J. C. போஸ், ராமன் போன்ற விஞ்ஞானிகள்; ஞானதேவர், கோரக்நாதர், திருமூலர் போன்ற யோகிகள்; சங்கரர், இராமானுஜர் போன்ற தத்துவ ஞானிகள்; துளஸிதாஸ், ராமதாஸ், ஏசுநாதர் போன்ற பக்தர்கள் இவர்களின் ஆத்ம சக்திகளில் ஏதேனும் ஒன்று மறைந்திருக்கலாம்.

பிரம்மசர்யத்தின் மூலம் மறைந்திருக்கும் மனோ சக்திகளையும் நானு வகையான தீவிர சக்திகளையும் எழுப்புங்கள். ஈசுவர சைதன்யத்தைப் பெறுங்கள், பிறப்பு, இறப்பு, துயரம் நிறைந்த இந்த லௌகிக வாழ்க்கையின் துன்பங்களைக் கடவுங்கள்.

நானு மார்க்கங்களில் வெகு பிரயாஸையுடனும் செலவுடனும் சேகரித்திருக்கும் சக்தியைத் தினம் தினம் வீணுக்கி வந்தால் நீ எப்படி திடமாகவும் ஆரோக்யமாகவுமிருக்க முடியும். ஆண், பெண், சிறுவன், சிறுமி, எல்லோரும் பிரம்மசர்ய விரதம் மேற்கொண்டிருந்தாலன்றித் திடமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கமுடியாது.

வாழ்நாள் முழுதும் கற்புநிலை கொண்டுள்ள பிரம்மசாரியே அதிருஷ்டமுள்ளவன். காம, விகாரத்தை ஒழித்துக்கட்ட உண்மையில் போராடி பூரண சுத்தம் பெறும் பிரம்மசாரியே இருமடங்கு அதிருஷ்டமுள்ளவன். காம விகாரத்தைப் பூராவும் வேருடன் களைந்தெறிந்து ஸ்வரூபதர்சனம் பெற்ற பிரம்மசாரியே மும்மடங்கு அதிருஷ்டமுள்ளவன். அத்தகைய உயர்ந்த பிரம்மசாரிகளுக்கே கீர்த்தி நிலவும்! அவர்கள் உண்மையில் பூலோக தெய்வங்களே! உங்களுக்கெல்லாம் அவர்களின் ஆசி கிட்டுமாக!

4. யார் பிரம்மசாரி

கற்புடை வாழ்க்கையை நடத்தி பிரம்மானுபூதியைக்கோரி முயற்சித்துக் கொண்டிருப்பவனே பிரம்மசாரி. கற்புடை வாழ்க்கையை நடத்த உதவும் ஒழுக்கம்தான் பிரம்மசர்யம். ''சிக்ஷா நிலைகளைத் தாண்டி பிரம்மத்தில் நிலைத்து நின்று பிரம்மமாகவே உலகில் திரிபவன் பிரம்மசாரி'' யென அனுகீதை கூறுகிறது.

பிரம்மசாரியில் இருவகையினர், வாழ்நாள் முழுதும் கற்புநிலை பூண்டிருப்பவர் நைஷ்டிக பிரம்மசாரி. வேத சாஸ்திர அத்யயனம் கிரமப்படி பூர்த்தியான பிறகு கிருஹஸ்தாச்ரம வாழ்க்கை புகுபவன் உபகுர்வாண பிரம்மசாரி.

உண்மை பிரம்மசாரியே பக்தியைப் பயிற்சி செய்ய முடியும். உடற் பயிற்சி பழக முடியும். ஞானத்தைப் பெற முடியும். பிரம்மசர்யமின்றி ஆத்மீக முன்னேற்றம் கைகூடாது. காமவிகாரம், காமப் பார்வை, காம எண்ணங்கள் அறவே விட்டு நிற்பதே பிரம்மசர்யம். உண்மைப் பிரம்மசாரி ஒரு பெண், துண்டுக் காகிதம், மரக்கட்டை அல்லது கல் இவைகளைத் தொடுவதில் எவ்வித வித்தியாச உணர்ச்சியையும் கொள்ளமாட்டான். ''நீ காமப் பார்வை கொண்டால் ஹிருதய பூர்வமாய் ஏற்கனவே விபசாரம் புரிந்து விட்டாய்'' என ஏசுநாதர் கூறுகிறார்.

பன்னிரண்டு வருஷ காலம் ஒரு துளி வீர்யங் கூட வெளி விடாமலிருந்து வரும் அகண்ட பிரம்மசாரி முயற்சியின்றியே சமாதி நிலையை அடைய முடியும். அவனுக்குப் பிராணன், மனம் இரண்டும் அடங்கியிருக்கின்றன. அப்படிப்பட்ட அகண்ட

பிரம்மசாரிக்குத் திடதாரணை சக்தி, (புரிந்து கொள்ளும் திறமை) ஞாபக சக்தி, விசாரசக்தி யுண்டு. அவன் மனன நிதித்யாஸனம் புரிய வேண்டியதில்லை. அவன் புத்தி சுத்தமானது. அறிவு தெளிவானது. அகண்ட பிரம்மசாரி கிடைப்பது வெகு வெகு அபூர்வம். ஆயினும் சிலர் உளர். சிரத்தையுடன் அனுஷ்டித்தால் நீயும் அந்நிலையை அடையலாம். வெறும் ஜடாபாரமும் ஸர்வாங்க விபூதி தாரணமும் ஒருவனை அகண்ட பிரம்மசாரி ஆக்கிவிடாது. ஸ்தூலதேகம், ஸ்தூல இந்திரியம் இவைகளைக் கட்டுப்படுத்தி, காம எண்ணங்களில் மூழ்கிக் கொண்டிருப்பவன் வெறும் வேஷதாரியே. அவனை நம்பவே கூடாது. எந்த நிமிஷத்திலும் தீங்கிழைக்கக் கூடியவனே.

பன்னிரண்டு வருஷ காலம் நீ அகண்ட (இடைவிடாத) பிரம்மசாரியாக இருந்து வந்தால் அதிக சாதனமில்லாமலே ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரம் பெறுவாய். வாழ்க்கையின் முடிவை அடைந்தவனுவாய். அகண்ட எனும் பதத்தை மனதில் இருத்திக்கொள்.

நைஷ்டிக பிரம்மசாரி கிருஹஸ்தாச்ரமமின்றியே ஸந்யாஸம் புகலாம். அவனைக்கண்டு சூர்யனும் நடுங்குவான். சூரியனுக்கெல்லாம் சூர்யனுக விளங்கலாம்.

5. ஊர்த்துவரேதயோகி

யோக சாஸ்திரத்தின்படி சுக்கிலம் சூக்ஷ்மநிலையில் உடல் முழுவதும் பரவியிருக்கிறது. காம உள்ளம், காமக்கிளர்ச்சி இவைகளின் ஆதிக்கத்தினுல், ஜனன இந்திரியங்கள் அதை ஆகர்ஷிக்க ஸ்தூல நிலையை அடைகிறது. வீர்யம் கீழ்நோக்கிச் செல்லும் சுபாவமுடையது. அதை மேல் நோக்கச்

செய்யவேண்டும். அப்போது அது ஓஜஸ் சக்தியாக மாறி மூளையில் சேமிக்கப்படும். தியான பயிற்சிக் காலங்களில் அது பயன்படும். அப்படிச் செய்ய சக்தி வாய்ந்தவரே ஊர்த்துவரேத யோகியாவார்.

பரிசுத்த எண்ணங்கள், வாக்கு, செய்கைகள், யோகசக்தி இவைகளினால் பீஜங்களின் கண்ணறைகள் வீர்யம் தயாரிப்பதையே யோகி தடுத்து விடுகிறார். வீர்யம் சுத்தீகரிக்கப்பட்டு ஆத்மீக சாதனையினால் தெய்வீக சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. வீர்யம் சுத்தீகரிக்கப்படுவது மிகவும் கடினமான காரியம். ஆத்மீக மார்க்கத்தில் ஈடுபடுபவர்க்கு அது தேவை. கர்மயோகம், உபாசனை ராஜயோகம், வேதாந்தம் முதலியவைகளில் எதைப் பின்பற்றினாலும் இது முக்கிய சாதனையாகும். மறு பிறப்பிலாயினும் நீ இதைச் செய்தே தீரவேண்டும். ஏன் இப்போதே முயற்சிக்கக் கூடாது ?

ஓஜஸ் என்பது ஆத்மீக சக்தி. மட்டரக பொன்னைப் புடம்போட்டு புடம்போட்டு தட்டான் சுத்த தங்கமாக்குகிறான். அது போலவே பரிசுத்த எண்ணம், தியானம், ஜபம், உபாசனை, ஆசன பிராணாயாம அப்யாசங்கள் இவைகளினால் வீர்யம் ஓஜஸ்ஸாக மாற்றப்பட்டு மூளையில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. இச்சக்தியை ஆத்மீக சாதனங்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

சித்தாசனம், சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், மூலபந்தம், உட்யாணபந்தம், மகாமுத்திரை, யோகமுத்திரை, நௌலி முதலியவைகளினால் ஹட யோகி வீர்யத்தை ஓஜஸ்ஸாக மாற்றுகிறான். நவ வித பக்திகள், ஜபம் இவைகளின் மூலம் பக்தன் மனோ கல்மஷங்களை நாசம் செய்து மனதைக் கடவுளிடம் நிலை நிறுத்துகிறான். ராஜயோகி, யமநிய

மாதி அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுகிருன். அதன் மூலம் காமத்தை வென்று கைவல்யம் பெறுகிருன். ஞானயோகியோ விவேகம், வைராக்யம், விசாரம், சமம், தமம், திதிக்ஷை இவைகளின் மூலம் பரிசுத்த மடைகிருன். இடைவிடாது ஆண் பெண் அற்ற ஆத்மாவை சிந்தி, காம வாஸனையை அழி. எல்லோரிடமும் ஆன்மாவைப்பார். நாம ரூபங் களைத் தவிர், சச்சிதானந்த சாரத்தையே பார்.

நீ அடைய விருப்பமிருப்பின் வீர்ய புடமிடுகை உன் கைக்குள் இருக்கிறது. அதை புரிந்துகொண்டு பொறுமை, விடாமுயற்சி, நிர்ணயம், திடசித்தம், இந்திரிய ஒழுக்கம், சதாசாரம், நன்நினைவு, நற் செய்கை, ஒழுங்கான தியானம், உறுதிச் சொல், தற்போதம், ''நான் யார்'' எனும் விசாரம் இவைகளை அப்யசித்தால் இப்பாதை தெளிவாகவும், நேராகவும், எளிதாகவும் இருக்கிறது. ஆத்மா நிர்விகாரன், இதை உணர். நித்ய சுத்த ஆத்மாவில் காமவிகாரம் அல்லது அசுத்தத்தின் அடிச்சுவடு கூட இருக்காது.

திட ஊர்த்துவரேதயோகியின் உடலிலிருந்து கமல வாசனை வீசும். பிரம்மசரியம் கொள்ளாது வீர்யம் ஸ்தூல நிலையை அடைந்திருக்கும் மனிதன் உடலிலிருந்து ஆட்டுக்கடா துர்நாற்றம் வீசும்.

6. பிரம்மசாரிகளுக்கான விதிகள்

விவாகம் செய்யாதே! மணம் புரியாதே! பெண் கொள்ளாதே! விவாகமே பெரிய விலங்கு. இடைவிடா தொந்தரவிற்கும் சங்கடத்திற்கும் காரணம் விவாகம்தான். புத்தர், பட்டினத்தார், பர்த்ருஹரி, கோபிசந்து என்ன செய்தார்கள்?

பெண்ணில்லாமல் அவர்கள் சாந்தியுடனும் சௌகரியத்துடனும் வாழவில்லையா ?

பிரம்மசாரி காமநோக்குடன் பெண்ணைப்பார்ப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும். கெட்ட எண்ணத்துடன் அவளை நெருங்கவோ, தொடவோ, இச்சை கொள்ளவோகூடாது. அவளுடன் விளையாடவோ, பரிகசிக்கவோ, அளவளாவவோ கூடாது. தனக்குள்ளாகவாவது அல்லது நண்பனிடத்திலாவது அவளுடைய குணதிசயங்களைப்பற்றிப் புகழ்ச்சி கொள்ளக்கூடாது. ரகசிய நிலையில் அவளுடன் பேசக்கூடாது. பெண்களைப் பற்றியே அவன் நினைக்கக்கூடாது. போகக்கிரியையை நடத்த காம இச்சையே கொள்ளக்கூடாது. தவறுது பிரம்மசாரி பெண் இன்பத்தை விலக்க வேண்டியதே. மேற்கண்ட விதிகளில் எதை மீறினும் பிரம்மசரிய விரதத்திலிருந்து தவறியவனுவான்.

மனு கூறுவதாவது :- பாடசாலை வாழ்க்கை நடத்தும் மாணவன் புலன்களை அடக்கிப் பழக பின் கண்டவைகளை விட்டுவிடவேண்டும். அவை விசேஷ பானம், புலால், வாசனுதிரவியங்கள், மலர், மதுபானங்கள், பெண்கள், உஷ்ணப் பொருள்கள், கொடுமை விளைவிக்கும் செயல்கள், தைலம், அஞ்சனம், பாதரக்ஷை, குடை, சூதாட்டம், ஊர்க்கதை, பொய், பெண்களை உற்று நோக்குதல், ஒருவர்க்கொருவர் இடித்துக்கொள்ளல், மற்றவர்களுடன் கலந்து நித்திரை கொள்ளல் முதலியனவாகும். மாணுக்கன் கனவில்கூட வீர்யத்தை வெளிவிடக்கூடாது. வேண்டுமென்றே அல்லது அறிந்தோ வீர்யம் வெளிவிடப்பட்டால் தன் கடமையிலிருந்து தவறியவனுவான். அது அவனுக்கு மரணமாகும். அது பாபம். தக்க சாதனத்தின் மூலம் வீர்யத்தைச் சேமித்து வைக்க முயலவேண்

டும். பிரம்மசர்யத்தினுல் மட்டுமே வாழ்க்கையில் உடல், மன, ஆத்மீக முன்னேற்றங்கள் பெறக் கூடும்.

பிரம்மசாரிகள் வெற்றிலே போடுதல், எவ்வகை யிலாயினும் புகையிலையை உபயோகித்தல், தேயிலே, காபி முதலியவைகளே அடியோடு விட்டுவிட வேண் டும். புகையிலேயில் நிகோடின் எனும் விஷம் உளது. அதனுல் இருதயம் (எரிச்சலுள்ளது) நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகள், கண் வியாதி இவைகள் உண்டாகின்றன.

முரடான படுக்கையில் நித்திரை செய். முரட் டுப் பாய்களே உபயோகி. இடப்பக்கம் படுத்து நித்திரைகொள். அப்படி படுப்பதால் இரவு பூரா வும் சூர்ய நாடி ஓடிக்கொண்டிருக்கும். விவாக மாகியிருப்பின் தனி அறையில் படு. உன் பழக்கங் களே உடனே மாற்று. இது உனக்கு ஆரோக்யம், செல்வம், புத்தி அளிக்கும்.

ஜனனேந்திரியத்தைப் பார்க்காதே. அதை தொடவும் செய்யாதே. அது கிளம்பினுல் மூல பந்தம், உட்டியான பந்தம் செய். கருத்துடன் பன்முறை மானஸீகமாய் பிரணவ ஜபம் செய். சுத்தத்தைக் கருது. 20 பிராணுயாமம் செய். அபரிசுத்தமேகம் சீக்கிரமே கலேந்துவிடும். வீர்யத் தைக் காப்பாற்ற நல்ல சிவப்புத் துணியாலான கௌபீனமோ, லங்கோடோ தரிப்பது நல்லது. அதனுல் இரவில் இந்திரிய ஸ்கலிதம் ஆவதையும் பீஜம் பருப்பதையும் தடுக்கலாம். பீஜ சம்பந்த மான எரிச்சலோ, வேறு வியாதிகளோ வராது. பிரம்மசர்யம் பூண்டவன் மரப்பாதுகையை உப யோகிப்பது நலம். அதனுல் வீர்யம் சேமிக்கப் படும். கண்களுக்குக் குணம். வாழ்நாள் நீளும். புனிதத்தன்மையும் பிரகாசமும் அதிகரிக்கும்.

ஆண் பெண் இருபாலரில் ஒருவரையொருவர் பார்த்ததும் பேச வேண்டுமெனும் இச்சை உதிக்கும். பேசினதும் தொட இச்சை தோன்றும். முடிவில் அசுத்தமனதை அடைந்து நீ பலியாவாய். ஆதலினுல் இதர பாலேப் பார்க்காதே. தனிமையில் பேசாதே. இதர பாலுடன் தோழமை கொள்ளாதே. ரஸ்தாவில் நடக்கும்போது குரங்குபோல் இங்குமங்கும் பார்க்காதே. கால் விரல்களின் நுனியைப் பார்த்தப்படி மெதுவாக கம்பீரத்துடன் நடந்து செல். அல்லது பூமியைப் பார்த்துநட. மூக்கு முனேயையும் பார்த்துக்கொண்டு செல்லலாம். பிரம்மசர்யத்தில் நிற்பதற்கு இது பேருதவியாகும். நெறியற்ற எல்லா செய்திகளேயும் தவிர்க்கவேண்டுமெனும் விதிகளுடன் முக்கியமான விதிகளுக்குப் பங்கம் விளேவிக்கக்கூடியதாகவோ அல்லது வெளியோரால் முக்கிய விதிகள் சரிவர அனுஷ்டிக்கப்படவில்லே எனக் கருதுவதற்குக் காரணமாகக் கூடியதாகவோயிருக்கும் செய்கைகளேயும் சொல்லேயும் கூட தவிர்க்க வேண்டும்.

சாதகர்கள் ஆண் பெண் தொடர்பான பேச்சுகளுக்கு இடங் கொடுக்கக் கூடாது. அதைப்பற்றி நினேக்கவும் கூடாது. பால் எண்ணம் உதித்தால் மனதில் இஷ்ட தேவதையின் உருவத்தைக் கொண்டுவா. பலமாய் இஷ்டமந்திரத்தை உருப்போடு. ஜகன்மாதாவின் தோற்றமென பாவம் கொள். அவர்களேத் தொழ வேண்டும். இது ''எல்லாம் ஆத்மா'' எனும் அப்பியாசத்தின் ஆரம்ப நிலேயிலுள்ளவர்க்கு நல்லது. இல்லாவிடில் இதரபாலே வெறுக்க ஆரம்பித்து விடுவதால் விசுவப் பிரேமை தோற்றுவிக்க முடியாது. மேற்கண்ட மனேபாவம் காமவிகாரத்தை ஒழித்துக்கட்ட மேற்கொள்ள வேண்டும். இது மானச ஒழுங்கு முறை. இப்பாவத்தை வளர்ப்பது வெகு கஷ்டம்.

நூற்றெருரு தடவை எல்லாப் பெண் பாலரும் அன்னை அல்லது சகோதரிகள் என்னும் பாவம் தோற்றுவிப் பதில் தவறிவிடலாம். அதைப்பற்றிப் பாதகமில்லை. விடாப்பிடியாக அப்பியாஸத்தில் ஒட்டிக்கொள். முடிவில் வெற்றிகாண்பது உறுதி. பழைய மனதை அழித்து புது மனதை ஆக்கவேண்டும். அமரத்துவம் நித்யானந்தம் பெற வேண்டுமாயின் அதைச் செய்தே யாகவேண்டும். திடசங்கல்பங்கொண்டு, நிர்ணயத்தில் நெருப்புத்துண்டமாகயிருப்பின் ஜயம் பெறுவது நிச்சயம். இடைவிடா அப்பியாசத்தினுல் படிப்படியாக இப்பாவம் தோன்றும். அப்போது தான் இடையூறில்லா நிலையை அடைந்தவனுவாய்.

அப்பியாச தொடக்கத்தில் இதர பால்களிட மிருந்து வெகு தூரம் விலகியே யிருக்கவேண்டும். பிரம்மசர்யத்தில் பூர்ணமாய் உருவாகி நன்கு நிலைத்த பிறகு, வெகு ஜாக்கிரதையோடு இதர பாலுடன் பழகி சிறிது சோதித்துப்பார். பால் எண்ணமின்றிய தூய மனம் பெற்று உபரதி, சம, தமாதிகள் மூலம் மனச்சலனமில்லாதிருப்பின் சாதனத்தில் வெகு தூரம் வெற்றிகண்டு, உண்மை யிலேயே ஆத்மீக பலம் அடைந்துள்ளாய் என்பதை ஞாபகத்தில்வை. ஜிதேந்திரிய யோகியாகிவிட் டோமென சாதனத்தை நிறுத்திவிடாதே. நிறுத்தி விட்டால் மீளாத் தோல்வி அடைவாய். ஜீவன் முக்தராயினும், சக்திவாய்ந்த யோகியாயினும் லௌகிகர்கள் மத்தியில் பழகும்போது வெகு உஷாரராயிருக்க வேண்டும்.

சீடர்களால் அவதார புருஷர் என மதிக்கப் பட்ட ஒரு மகாத்துமா தங்கு தடையின்றிப் பெண் களிடைப் பழகி பங்க மடைந்தார். காமவிகாரத் திற்கிரையாஞர். என்ன துரதிருஷ்டம். யோக ஏணியின் மூலம் வெகு பிரயாசையுடன் மேலேறிய

சாதகர் அஜாக்கிரதையினுலும் ஆத்மீக ஆணவத்தாலும் என்றும் மீளாத நிலையையிழந்தார். வீர்ய சக்தி முற்றிலும் புடமிடப்பட்டு ஓஜஸ்ஸாக மாறி விடாததாலும் காமவிகாரம் சூக்ஷ்ம நிலையில் மனதில் ஒளிந்திருந்ததனுலும் காமத்திற்கு இரையானார். கீர்த்தி இழந்தார். ஒடுக்கப்பட்டிருந்த போக ஆசை சமயம் வாய்த்ததும் உக்கிரம் கொண்டுவிட்டது. அதன் சோதனையை எதிர்த்து நிற்க பலமோ, மனேதிடமோ இல்லாமற் போய் விட்டது. தீய சம்ஸ்காரங்களையும், போக ஆசையையும் அடியோடு தகித்து ஒழித்துக்கட்ட சுவரூப தரிசனத்தால்தான் முடியும். யோகாப்பியாசம், தியானம் முதலியவை வெகுவாய் போக ஆசையை மலினப்படுத்தும்.

வீர்யம் பூரணமாய் புடமிடப்பட்ட நிலையை அடையாவிடினும், இடைவிடா நீண்ட சாதனம், தொடர்ந்த தியானம், பிராணுயாமம், ஆத்ம விசாரம், சம, தம, யம, நியம அப்பியாசங்கள் மூலம் தன்னை ஒழுங்குபடுத்திக்கொண்ட யோகி இடையூறில்லா நிலையை அடைந்தவனுவான். பெண்களிடம் அவனுக்குக் கவர்ச்சிகர மிருக்காது. மனதை மலினப்படுத்தி விட்டவன் மனது, இரையின்றி அழிக்கப்பட்டுவிட்டது. அது தலைதூக்க முடியாது. சீற முடியாது. காம விகாரத்தைப் பூர்ணமாய் அடக்கி பூர்ணவீர்ய புடமிடுகையைப் பெற்ற யோகிக்கு வீழ்ச்சி பயமே இல்லை. இது வெகு உன்னத நிலை. வெகு வெகு சிலரே இவ்வுன்னத மகிமையைப் பெற்றுளர். சங்கரர், தத்தாத்ரேயர், ஆலண்டிஞான தேவர் மற்றவர்களும் இந்நிலையை அடைந்துளர்.

ஒரு புத்த துறவி, பெண்ணின் கையையோ அல்லது ஏதாவதொரு அங்கத்தையோ, கெட்ட

எண்ணத்துடன் தொட்டு தன்னைத் தாழ்த்திக் கொள்வானாகில் சந்யாசி கிரமத்திற்கே வெட்கத்தையும் அதோகதியையும் கொண்டு வருபவனாகிறான். சந்யாச தீக்ஷையின் விரதம் எல்லாவித பெண் இன்பங்களையும் தவிர்த்து இருத்தலே. சமணர்கள், சந்யாசிகள் பெண் இன்பத்தைத் தவிர்ப்பதுடன் பெண்பற்றிய விஷயங்களை விவாதிக்கவும் கூடாது. பெண் உருவங்களைப்பற்றிச் சிந்திக்கவும் கூடாது. நல்லோர் இதுபோன்ற விதிகளை வற்புறுத்துகிறார்கள். பல தீய குணங்களில் காம விகாரமே மிகவும் கேடுள்ளது என குற்றம் காணப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு சந்நியாசி பெண் இருக்கும் எந்த இடத்திலும் நித்திரை செய்யக்கூடாது. வயது வந்த மனிதன் பக்கத்தில் இல்லாதபோது பெண்களுக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு வார்த்தைகளுக்கு மேற்பட்ட உபதேசங்களை அளிக்கக்கூடாது. அதற்கென அனுப்பப்பட்டாலன்றி சகோதரிகளை (புத்தமத சந்யாசினிகளை) யாதொருகாரியத்திலும் தூண்டக்கூடாது. பெண்கள் செல்லும் மார்க்கத்தில் பிரயாணம் செய்யக்கூடாது. பிக்ஷாசரணத்திற்குச் செல்லும் போது நன்கு உடுத்தி கீழ்நோக்கிய பார்வையுடன் செல்லவேண்டும். தனக்குத் தொடர்பில்லாத ஒரு சகோதரியினிடமிருந்தோ பெண்ணிடமிருந்தோ, விசேஷ நிலையிலல்லாது நிலையங்கி ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடாது. தீய நோக்குடன் தனிமையில் ஒரு பெண்ணுடன் உட்காரவோ, தொடவோ, பேசவோ கூடாது.

அன்னிய நாடுகளிலும் மதங்களிலும்கூட கற்பு நிலை சட்ட திட்டங்கள் வெகு கடுமையாக உள.

7. இல்லறத்தார்களுக்குப் பிரம்மசர்யம்

இவ்வுலகம் நானாவிதமான மயக்குகளும் மனக் கலக்கங்களும் நிறைந்தது. ஆயினும் இதிலிருந்து கொண்டே கற்பு நிலையை நன்குப் பயிலலாம். முற்காலத்திலும் அநேகர் பிரம்மசர்யத்துடன் விளங்கினார்கள் இக்காலத்திலும் அநேகர் இருக்கிறார்கள். மதத் தொடர்பான சாஸ்திரம் பயிலுதல், சத் சங்கம், ஜபம், தியானம், பிராணாயாமம், மித சாத்வீக ஆகாரம், தற்சோதனை, விசாரம் செய்தல், ஆத்ம விபாக சோதனையும் சரிசெய்தலும், சதாசாரம், யம நியமாதி பயிற்சி, வாக்கு, மனதபஸ் ஆகியவைகளுடன் கூடிய ஒழுங்கு படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கை இந்த இலட்சியத்தையடைய உதவும். மக்கள் ஒழுங்கற்ற, அதர்மம் நிறைந்த, அமிதமான வாழ்க்கையை நடத்துகிறார்கள். சமயத்தை அனுசரிப்பதில்லை. விநயமற்றிருக்கிறார்கள். ஆதலினால் தான் வாழ்க்கையின் லக்ஷியத்தை அடைய முடிவதில்லை. துன்பத்தையே அனுபவிக்கிறார்கள். யானை தன் தலைமேலேயே மண்ணை வாரிபோட்டுக்கொள்கிறது. அதுபோலவே மக்களும் சங்கடத்தையும் உபத்ரவத்தையும் அறியாமையினால் வரவழைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

தற்கால இளைஞர்கள் மேல் நாட்டினரைப் போல் நடிக்கிறார்கள். வெளியே போகும்போது மனைவிகளையும் கூட அழைத்துச் செல்கிறார்கள். இச் செய்கை எல்லா காலங்களிலும் பெண்ணுடனேயே இருந்துவரும் பழக்கத்தை உண்டாக்குகிறது. சற்று விட்டுப்பிரிய நேரினும் அளவிலாத்துன்பத்திற்கும், வருத்தத்திற்கும் ஆளாகிறார்கள். மேலும் அவர்களால் ஒரு மாதம்கூட பிரம்மசர்யம் அனுசரிக்க முடிவதில்லை. ஒருவன் மனைவியை விட்டு எவ்வளவு பிரிந்திருக்க முடியுமோ அவ்வளவிற்கு விலகியிருத்

தல் வேண்டும். அவளுடன் சிறிது நேரமே உரையாட வேண்டும். பயபக்தியுடன் இருக்குமாறு நடந்து கொள்ளுங்கள். பரிகசித்து சிரித்து நிற்காதீர்கள். மாலை நடைக்குத் தனித்தே செல்லுங்கள். இரவில் தனித்து அறையில் படுங்கள். உங்கள் யூகமுள்ள முன்னோர்கள் என்ன செய்தார்கள். மேற்கிலிருந்து எது நல்லதோ அதை மட்டும் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். நவநாகரிகம், உலகநடை, ஆடை, ஆகாரம் முதலியவைகளில் இழிவான பாவனை கொள்ளல் அபாயகரமானது.

ஒருவன் கண்ட பெண்களைச்சேரின் இம்மையில் பாபமும், பழியும், ரோகமும் மறுமையில் நரக துக்கமுமுண்டாகுமாதலால் அதை அறவே நீக்க விவாகம் விதிக்கப்பட்டது. புணர்ச்சி விருப்ப முடையவன் ஒருத்தியை மணம் செய்து ருது காலத்தில் விதித்த தினத்தில் மட்டும் கூடி நன்மக்கட் பேற்றை விருத்தி செய்யின் அதனுல் தனக்கும் தன் குலத்திற்கும் இம்மையிற் புகழும், அறமும், ஆனந்தமும் மறுமையில் சுவர்காதி சுகங்களும் பெறலாம். விதியாத தினத்தில் கூடில் தீயமக்கட் பேறு உண்டாகி இம்மையில் பாபமும், பழியும் மறுமையில் நரக துக்கமும் நேரிடும். இல்லறத்தான் தான் மணந்த மனைவியோடு கூடுதற்கு விதித்த தினங்களாவன மாதர்களுக்கு ருது காலம் வழக்கமாக பதினறு நாட்களாகும். அவற்றுள் மாதவிடாயானது முதல் நான்கு தினங்கள் பெரியோர்களால் விலக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆதலால் அந்த நான்கு தினங்களையும், ஏகாதசி, திரயோதசி, அமாவாசை, பௌர்ணமி முதலிய விருத தினங்களையும் நீக்கித் தன் மனைவியோடு இங்கிதமாக நன்மக்கட்பேற்றை உத்தேசித்து ருது காலத்தில் மட்டும் இரவில் கூடுவது பிரம்மசரிய பங்கமாகாது. அதிலும் மாதவிடாயான நாள்

தொடங்கி ஆறு முதல் இரட்டை தினங்களில் இரவில் தன் மனைவியிடம் வீர்யதானம் செய்யின் ஸத் புத்திரர்களும், ஐந்து முதல் ஒற்றைப்பட்ட நாட்களில் சேரில் நல்ல பெண்களும் பிறக்கும். இதனால் நல்ல மக்கட் சமூகம் ஏற்படும். பகலில் வீர்யத்தை வெளிப் போக்கினால் பிராண சக்தி யிழக்கப்படுகிறது. வீர்யம் (6) வற்றி விடுகிறது. இதனால் ஆண்மைத் தனம் குன்றவே பின் வாழ் நாட்களில் தீரா அவதிக்குள்ளாக நேரிடும். ஆதலின் பகல் காரியத்தை அறவே நீக்கவேண்டும்.

ஓர் இல்லறத்தான் மக்கட்பேற்றிற்காக ஏக தேசத்தில் சாஸ்திர விதிப்படி ருது காலத்தில் தன் மனைவியிடம் இரவில் வீர்ய தானம் செய்யலாம். ஏனைய காலங்களில் பிரம்மசர்யத்தை அனுசரிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் ஆரோக்கியம், அறிவு, பலம், அழகு, தன்னலத் தியாகம் ஆகிய நற்குணங்கள் நிறைந்த குழந்தைகளைப் பெறுவான். அப்படிச் செய்பவனுக்கும் பிரம்மசரிய பலன் கை கூடும். முற்கால இந்தியாவின் தபஸ்விகளும் சிரேஷ்டர்களும் விவாகமானதும் இம்மேன்மை யான விதியை அனுசரித்தார்கள். இல்லறத்தான் எப்படி பிரம்மசர்யத்தில் நிற்பது என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டாக விளங்கினார்கள்.

ஒழுக்கம் என்பது சார்புப்பதம் (Relative term) பூராவும் பிரம்மசர்யம் அனுசரிக்கும் ஒருவன் இரண்டு அல்லது மூன்று வருஷத்திற்கு ஒருதடவை பெண்ணை, சேர்வது காமியானவன் தினம் தினம் தன் மனைவியுடன் போகிப்பதைக் காட்டிலும் ஒழுக்க முடையதே. சதா மனதில் காம எண்ணங்களையே சிந்தித்துக்கொண்டிருப்பவன் மிகவும் ஒழுக்கம் கெட்டவனே. அறியாமை நிறைந்த உலகாயதனர் அந்தரங்க மனோ நிலையைக் கவனிக்காது பாஹ்ய

நிலையைக் கொண்டு தங்கள் நோக்கத்தின்படியே ஒழுக்கத்தின் தரத்தை நிர்ணயிக்கிறார்கள்.

உன் மனைவியையும் கீதை, உபநிஷத்துகள், பாகவதம், ராமாயணம் முதலிய நீதி நூல்களைப் படித்தறியச் செய். உபவாசம் இருத்தல், ஆகார நியமம் கொள்ளல், இவைகளில் பழக்கு. எல்லா பெண்களும் ஸ்ரீ ஜகன் மாதாவின் அவதாரங்களே. ஒரு பிள்ளை பிறந்ததும் உன் மனைவி உனக்குத் தாயாகிவிடுகிறாள். ஏனெனில் நீயேதான் மகனைத் தோன்றியிருக்கிறாய். மனோ நிலையை மாற்றிக் கொள். ஜகன் மாதாவாக அவளைக்கருதி தொண்டு புரி. ஆத்மீக சாதனம் தொடங்கு. தீவிர ஆசையை ஒழி.

தீர்க்க முமுக்ஷுக்கள், ஆத்மானுபூதியை (ஆன்ம அனுபவ அறிவை) விரும்புபவர்கள், நாற்பது பிராயத்தைக் கடந்தவர்கள், போகத்தை விட்டுவிட வேண்டும், இதே ஜன்மத்தில் அத்யாத்ம முன்னேற்றம், ஆத்மானுபூதி பெறவேண்டுமாயின் பூர்ண சரீர பிரம்மசர்யத்தைக் கைக்கொள்ளவேண்டியதே. அத்யாத்ம மார்கத்தில் அரை குறை பேச்சேயில்லை.

மனதில் பெண் உருவம் தோன்றிக் கெட்ட எண்ணம் உதிக்கும்போதெல்லாம் மானஸீகமாய் 'துர்கா தேவ்யை நம:' என ஜபம் செய். மானஸீகமாய் நமஸ்காரம் செய். நாளடைவில் பழைய தீய எண்ணங்கள் ஒழிந்துவிடும். பெண்ணைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் இதே பாவனையுடன் இம் மந்திரத்தை ஜபி. உன் பார்வை கற்பு நிலையை யடையும், உன் மனைவியிடம் கூட இதே பாவனை கொள்ளப் பழக வேண்டுமென்பது என் விருப்பம். மனைவி என்னும் எண்ணத்தை விட்டு விடு.

அப்போதுதான் ஆத்மீக மார்க்கத்தில் முன்னேற்ற மடைவாய். இப்போது நீ பூர்ண பிரம்மசாரியாக வேண்டும். எவ்வளவு காலம் இல்லற காமியாக யிருந்துவர விரும்புகிருய்? வாழ்நாள் முழுவதுமா? உலக இன்பங்களைப் போதுமான அளவு நுகர்ந்து விட்டாய். கிருகஸ்தாஸ்ரம நிலையையும் கடந்து விட்டாய். நீ இளைஞனுயின் மன்னிக்கப்படலாம். இல்லறத்திலிருந்துகொண்டே வானப்பிரஸ்த மனே சந்யாச நிலைகளுக்குத் தயாராகு. மனதை ஒழுங்கு படுத்து. பற்றற்ற மனே நிலையே உண்மை சந்யாசம். குழந்தைகள், தேகம், மனைவி, சொத்து இவைகளின் மேலுள்ள பற்றை விடவேண்டும். சுயநலம் விடு. நான், எனது என்னும் வாசனையை அழி. ஸர்வாத்ம பாவம் கொள். இந்த உண்மை தான் சந்யாசம். நீ இமாலய குகைக்குச் செல்ல வேண்டியதில்லை. மேற்கண்ட மனே நிலையை அடை. சாந்தி சம்பத்துக்களினிடையில் மனைவி மக்களுடன் வாழ். உலகிலிரு; ஆனல் அதை விட்டிரு, இகலோக சுகத்தை விட்டுவிடு. இதுதான் உண்மை சந்யாசம். இதைத்தான் நான் விரும்புவது. நீ ராஜாதி ராஜனுவாய்.

N. B.: — சரீரசுகம், வியாதிவருமூலம், கைலாசநாதர் சதகம் திருவேங்கிட சதகம் பார்க்க.

தபஸ்:— பகவத் கீதை அத் XVIII ஸ்லோகம் 14 முதல் 19 வரை பார்க்க.

திருமந்திரத்தில் 6, 7 மந்திரங்களைப்பார். முன்னேர் சிறப்பு விளங்கும்.

8. பெண்மணிகளுக்குப் பிரம்மசர்யம்

பண்டைக் காலத்தில் பாரத நாட்டில் சிறுமிகளுக்கு எல்லா சாஸ்திரங்களும் போதிக்கப்பட்டு

வந்தது. ஆத்மீக சாஸ்திரத்திலும் பயிற்சியளிக்கப் பட்டு திட ஞானிகளாகவும் விளங்கினார்கள். சிலர் பிரம்மசாரிணிகளாக இருந்துகொண்டு மகரிஷி களுக்கு பணிவிடை செய்து வந்து பிரம்ம விசாரம் செய்தார்கள். வித்வத் சபைகளிலும் கலந்து கொண்டு பிரம்ம வாதினிகளாகவும் விளங்கினார் கள். சிலர் மெய்யறிவு பெற்றபின் மணம் புரிந்து கொண்டு வாழ்க்கைத் துணைவிகளாகித் தாங்கள் பெற்ற அறிவை இல்லற தர்மத்தின் மூலம் எங்கும் பரப்பி வந்தார்கள்.

ஹேமலேகா என்னும் சிறுமி ஒரு மகரிஷியால் வளர்க்கப்பட்டு தர்ம சாஸ்திரப் பயிற்சியுடன் திட ஞானத்தையும் பெற்றாள். ஓர் அரசன் அவளை மணந்து கொண்டான். அவள் தன் கணவனுக்கும் மெய்யறிவு புகட்டி அவர் மூலம் நாட்டிலுள்ள எல்லாருமே ஞானிகளாக விளங்கச் செய்தாள்.

விசாகையார், திலகவதியார் போன்ற தமிழ்ப் பெண்கள் கன்னிமாடங்களில் தங்கியிருந்து கற்பரசி களாக விளங்கினர். அவர்கள் தெய்வீகத் தன்மை பொருந்தியவர்களாக இருந்தனர். அரசர்களும் அவர்களுக்கு மதிப்புக் கொடுத்தனர். தெய்வம் முன்னின்று பேசி அனுக்கிரகித்தது. கண்ணகியின் சக்தியைப் பாருங்கள்.

சுலபா, கார்கி முதலானோர் பிரம்மசர்யத்தை அனுசரித்ததுடன் சனகர் சபையில் பிரம்ம விசார மும், வாதமும் புரிந்தனர். மைத்ரேயி தன் புருஷன் யாக்ஞவல்கிய ரிஷியிடமிருந்து பொருள் களைக் கோராமல் ஞானத்தையே விரும்பியடைந் தனள்.

இக்காலத்திலும் நம் நாட்டில் சில பெண்கள் பிரம்மசாரிணிகளாகயிருந்து கொண்டு சாஸ்திரம் பயின்று நிஷ்காமசேவை புரிந்து வருகிறார்கள். தன்னலமற்ற சுத்த வாழ்க்கையையே நடத்துகிறார்கள். தாங்கள் பெற்ற அறிவை மக்கட்குப் பயன்படுமாறு செய்துகொண்டு வருகிறார்கள். அவர்கள் இம்மையில் ஆனந்தம் கீர்த்தியுடன் விளங்கி மறுமையில் நித்யானந்தமே பெறுவார்கள். தியானம், ஸ்தோத்திரம், தன்னலம் கருதாபணி, ஆத்ம விசாரம் இவைகளுடன் விளங்கும் பெண்மணிகள் நம் நாட்டிற்குப் பலர் தேவை.

பெண்கள் தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்பத்திற்கும் பழியைத் தரத்தக்கதும் தங்கள் சீலத்திற்குக் களங்கம் விளைவிக்கக் கூடியதுமான எதையும் செய்யக் கூடாது. பண்பற்ற ஆணாயினும் சரி, பெண்ணாயினும் சரி நடைப்பிணமாகவே கருதப்படுவார்கள். சமூகத்தில் கலந்துகொள்ளும்போது அதிகக் கருத்துடனும் ஜாக்கிரதையுடனும் நடந்துகொள்ள வேண்டும். அதிகப் பேச்சு, கூட்டங்களில் அதிகமாகக் கலந்துகொள்ளுதல், கேலிச் சிரிப்பு இவைகளை அறவே விலக்க வேண்டும். குலுக்கு நடை நீக்கி கௌரவமாகவும் கம்பீரமாகவும் மூக்கு முனையை அல்லது கால் விரலைப் பார்த்தபடி நடந்து செல்ல வேண்டும். ஆண்களைத் தீய எண்ணங்களுடன் நோக்கக்கூடாது. ஆடை அதிக இருக்கமாகவாவது விலக்கமாகவாவது இருக்கக் கூடாது. டாம்பீக அலங்கரிப்பை விலக்க வேண்டும். நீதி நூல்களைப் படித்து அதன் கருத்தை உணர்ந்து அதன்படி நடக்கவேண்டும்.

எம். பி. பி. எஸ் பட்டம் பெற்ற ஒரு பெண்மணி இருக்கிறாள். அவள் புருஷனும் உயர்ந்த பதவி வகிக்கிறார். கடவுள் பணியாகக் கருதி

பிணியாளர்களுக்கு இலவச வைத்ய சிகிச்சை புரிகிருள். விஸிட்டிங் சார்ஜ் விதிப்பதில்லை. உத்தியோகப் பதவியையும் விரும்பவில்லை. பேராசையின்றி இருதய சுத்திக்காகவே சிகிச்சை புரிகிருள். வீட்டுக் காரியங்களையும் செவ்வனே கவனித்து கணவனுக்கும் பணிவிடை செய்கிருள். மத சம்பந்தமான புத்தகங்களைப் படித்தல், தியானம், பூஜை, ஸ்தோத்திரம் இவைகளிலும் சிறிது காலம் கழிக்கிருள். கீர்த்தி வாய்ந்த பக்தி நிறைந்த வாழ்க்கையை நடத்துகிருள்.

இப்போது நம்நாட்டிற்கு அத்தகைய பெண் மணிகள் தேவை. நான் பெண்களை நிந்திக்கவில்லை. அவர்களுக்கு கல்வி, சுதந்திரம் அளிப்பதை எதிர்க்கவில்லை. எனக்குப் பெண்களிடத்தில் நல்ல மரியாதையுண்டு. அவர்களைத் தேவியென கொண்டாடுகிறேன். ஆனுல் அவர்களைப் பாழாக்கிவிடும் வகையில் சுதந்திரம் அளிப்பதை நான் விரும்பவில்லை. அவர்கள் நிலைத்த கீர்த்தியுடனும் நற்பண்புடனும் விளங்குவதற்கும் சுலபா, மீரா, சாவித்திரி, தமயந்தி, அருந்ததி போன்ற இல்லக்கிழத்திகளாகப் பிரகாசிப்பதற்கும் அனுகூலமான படிப்பையே புகட்ட வேண்டுமென்பது எனது விருப்பம். அதைத்தானே எல்லோரும்கூட விரும்புவார்கள்.

கண்டிப்பற்ற வாழ்க்கை முழு சுதந்திரமாகாது. இந்தப் போலிச் சுதந்திரத்தை மேற்கொண்டு சில பெண்கள் தங்களைப் பாழ்படுத்திக் கொள்கிருர்கள். தூய்மையை இழந்தபின் பெண் வாழ்வில் என்ன இருக்கிறது. சமூகத்தின் மேலான சூழ்நிலையில் கலந்துகொண்டு செல்வங்கள் அபரிமிதமாகப் பெற்றிருந்தாலும் சுத்தமிழந்த பின் அவள் நடைப் பிணமே. பெண்கள் சமூகத்தில் கண்டபடி கலந்து கொள்வது இழிவான நிலைக்கே கொண்டுவிடும்.

கந்தையுடுத்தி, கந்த மூலாதிகளையே புசித்து ஏகாந் தத்திலிருந்து வரும் மகரிஷிகள், யோகிகள்கூட அஜாக்கிரதையாயிருப்பின் இயற்கை சக்திகளால் ஆகர்ஷிக்கப்பட்டு தாழ்த்தப்படுகிறார்கள். தினம் அறுசுவை உண்டி அருந்தி, வாசனை யூட்டிய ஜரி கைக் கரையுள்ள பட்டு உடுத்தி, எல்லோருடனும் அதிகம் கலந்துகொண்டு, தன்னடக்கமற்ற வாழ்க்கை நடத்தி, மதப்பயிற்சியும் சதாசாரமு மற்று, ஆத்மீக வாழ்வும் மோக்ஷமும் இன்னதென்று கூட அறியாத பெண்களின் கதி என்னவாகும்? அறிவுடையோர்களே! உங்கள் ஆழ்ந்த சிந்த னைக்கே இதை விட்டுவிடுகிறேன்.

பெண்களும் பிரம்மசர்ய விரதம் பூண வேண் டியதே. மீராபாய் போன்று பகவானிடம் பக்தி கொண்டு பகவத் தொண்டு புரிந்து பெண்களும் நைஷ்டிக பிரம்மசாரிணிகளாக விளங்கலாம், கார்கி, சுலபா போன்று பிரம்ம விசாரம் செய்து பிரம்ம — விசாரிணிகளாகவும் விளங்கலாம். சாவித் திரி, அனுசூயா போன்று பதிவிரதா தர்மம் போற்றி வாழ்க்கைத் துணைவியர்களாகவும் விளங் கலாம். மஜ்னுவில் லைலா கடவுளைக் கண்டு வந் தாள். அப்படியே இவர்களும் தங்கள் புருஷன் மார்களில் கடவுளை — கிருஷ்ண பிரபுவைக் காண வேண்டும். இவர்களும் எல்லா ஆசனப் பயிற்சிகள், கிரியைகள், பிராணாயாமம் போன்றவைகளையும் பழகி வரலாம். தங்கள் கிருகங்களில் நாம சங்கீர்த் தனம், ஜபம், ஸ்தோத்திரங்கள் இவைகளைத் தினசரி தீவிரமாய்ச் செய்து வரவேண்டும். பெண் கள் சுபாவத்திலேயே தெய்வ பக்தி நிறைந்த வர்கள். பக்தியின் மூலம் எளிதில் காமத்தை ஒழித்துக்கட்டலாம்.

நாணம் என்பது விநயம், மரியாதை, மானம், சௌந்தர்யம், மாதுர்யம், ரம்யம் ஆகியவைகளின்

ஒரு விசித்திரக் கதம்பம். நாணம் பெண்களின் மிக வும் உயர்ந்த ஆபரணம். நாணமுள்ள பெண் யுக்தா யுக்த உணர்ச்சியினுல் கட்டுக்கடங்குகிருள். அவ ளிடம் நன்னடத்தையும் மரியாதையுமுண்டு. நாணம் பெருந்தன்மையின் சின்னமாகும். நாணம் பெண்ணை நற்றெய்வ நிலைக்குயர்க்கும். நாணமுள்ள பெண்ணுக்கு எங்கும் மரியாதை செய்தாகவேண்டும். நாணத்தின் எல்லையைக் கடந்து விடுவதும், ஆண் மகன் போல் நடிப்பதும் பெண்களின் சௌந்தர்யம், பிரதாபம், கௌரவம், சிங்காரம், இவைகளை நாசப்படுத்துவதாகும். பெண்ணின் நாண இழி விற்கு எவ்வித பிராயச்சித்தமுமில்லை. நாணமில் லாத சிங்காரம் விரும்பத் தக்கதல்ல. நாணம் பெண்கள் அவசியம் அடைந்திருக்க வேண்டிய நற் குணம். நாணமற்ற பெண் மணமற்ற மலருக் கொப்பாவாள். நாணமற்ற பெண் ஏனைய எல்லா குணங்களுமுற்றவளாயினும் அவள் வெறும் பாவை.

ஓ தேவிமார்களே! நாகரிகத்திலும் மன வெழுச்சியிலும் வாழ்வை வீணுக்காதீர்கள். கண் திறந்து பாருங்கள். தர்மமார்க்கத்திற்குச் செல் லுங்கள். கற்பைக் காப்பாற்றுங்கள். நும் கண வரிடமுள்ள தெய்வீகத் தன்மையை உணருங்கள். ஒவ்வொரு ஜீவனிலும் ஸத், சித், ஆனந்தம், நாமம், ரூபம் என ஐந்து கூறுகள் உள. முதல் மூன்றும் தெய்வ அம்சம்; உருவமற்றது. மற்ற இரண்டும் ஜகத்தின் அம்சம், நாமரூபத்தை விட்டு தெய்வ அம்சத்தை மட்டும் பார்க்கவேண்டும்.

இக்கலியுகத்தில் பகவன் நாம கீர்த்தனம் செய் வது தேவ தரிசனம் பெற மிக இலகுவான வழி. உங்களுக்கிஷ்டமான பகவன் நாமத்தை சதா சொல்

லிப் பழக வேண்டும். சமைக்கும்போதும், தண்ணீர் இறைக்கும் போதும், மாவு அரைக்கும் போதும் பகவன் நாமம் மெல்லிய குரலில் சொல்லிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். இரண்டே மாதங்களில் பகவன் நாமம் சொல்லும் உறுதியான பழக்கம் ஏற்பட்டுவிடும். அப்படிச் செய்தால் உங்கள் மனம் கெட்ட எண்ணங்களைக் கொள்ள முடியாது. உங்கள் குழந்தைகளையும் இவ்வாறு பாடச் செய்யவேண்டும். வீடு முழுவதும் ஆத்மீக நாதம் பரவியிருக்கும். தெய்வானுபூதியடைய இதுவே போதும். மக்களுக்குச் சேவை செய்வதோடன்றி, உங்கள் பார்வை ஒன்றே அவர்களை மடமை, துன்பம் ஆகிய படுகுழிகளிலிருந்து தெய்வீக ஞானம், ஆத்மீக ஆனந்தம் ஆகிய உயர்ந்த சிகரங்களுக்கு உயர்த்தி விடும்படியாக உங்கள் வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்.

பிரம்மசர்யத்தின் மூலமே முற்காலத்தில் பெண்கள் அற்புதச் செயல்கள் புரிந்து கற்பின் பெருமையை விளக்கிக் காட்டியிருக்கிறார்கள். தன் புருஷன் உயிரைக்காப்பதற்கு நளாயினி சூர்யோதய மாவதையே தடுத்து நிறுத்தினாள். பிரம்மா, விஷ்ணு, மகேஸ்வரன் ஆகிய மும்மூர்த்திகளும் அனுசூயையின் வீட்டு வாசலில் நின்று நிர்வாண பிக்ஷைக் கோரினர். அம்மாது தன் கற்பின் மகிமையால் அவர்களைக் குழந்தைகளாக்கிவிட்டாள். தன் கற்பினாலேயே சாவித்திரி தன் கணவனை யமபாசத்தினின்றும் விடுவித்தாள். பெண்களின் கீர்த்தி இத்தன்மையது. கற்பின் மகிமையைப் பாருங்கள். கற்போடு இல்லறத்தை நடத்திவரும் பெண்களும் மேற்கண்டவர்களைப்போல விளங்கலாம்.

விதிப்படி மணந்த தம்பதிகள் மக்கட்பேற்றிற்காக போகக் கிரியை நடத்துவது பிரம்மசர்ய பங்க

மாகாது. ஆனால் அது இந்திரிய திருப்திக்காக மட்டும் இருக்கக்கூடாது. பெண்களின் அங்க அமைப்பு மிகவும் மென்மையானது. மேலான கோர்வையுள்ளது. சம்போகக்கிரியையில் ஈடுபடுதலினால் ஏற்படும் தீவிர இந்திரியக்கிளர்ச்சி நரம்பு உறுப்புகளைத் தகர்த்து பலஹீனத்தையும்கூட உண்டாக்குகிறது. ஆண்களைவிடப் பெண்கள் அடிக்கடி அதிகம் தாக்கப்படுகிறார்கள். ஆண்களைப்போல் ஜீவிய சக்தியின் வெளிப்போக்கையும் அளிக்கக் கூடியதே. அவர்களும் இவ்வருமையான சக்தியைச் சேமித்து வைக்கவேண்டும்.

பெண்களின் ஓவேரிகோளங்களும் வீர்யத்தைப் போன்ற ஓர் அரும் ஜீவிய சக்தியை உண்டாக்கி முதிரவைக்கிறது. அதுதான் சோணிதம். போகக் கிரியையினால் அது ஓவேரி கோளங்களிலிருந்து பிரிந்து கருத்தரிப்பதற்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. பெண்களுக்குப் பிரசவத்தில் ஏற்படும் தளர்ச்சியும், பலமிழத்தலும் யாரும் அறிந்ததே. அடிக்கடி இச்சக்தி வெளியிழுக்கப்படுவதுடன் பிரசவங்களினால் ஏற்படும் துன்பம் ஆரோக்கியமுள்ள பெண்களையும் சின்னாபின்னப்படுத்துகிறது. அவர்களின் பலம், அழகு, இளமை, மனோசக்தி இவைகளைச் சூறையாடி விடுகிறது. அந்த சக்திகளை வெளிக்காட்டும் ஒளியையும், பளபளப்பையும் கண்கள் இழக்கின்றன. ஓவேரி கோளங்களிலிருந்து கசியும் திரவங்கள் பெண்களின் தேகமனோவன்மைக்கு மிகவும் தேவை.

பெண்கள் நீதி நூல்களைப்படித்து தர்மத்தைப் போற்றவேண்டும். விரதங்களை அனுஷ்டித்து சதாசாரமுடையவர்களாய் விளங்க வேண்டும். அப்போதுதான் கற்பு நிலையில் வெற்றி பெறலாம்.

9. பிரம்மசர்ய விரதம்

பிரம்மசர்ய விரதம் நப்பாசையிலிருந்து உன்னைக் காப்பாற்றும். அது காமத்துடன் போரிட சரியான ஆயுதம். விரதம் கொள்ளாவிட்டால் எந்த நேரத்திலும் மனம் உன்னை இன்பத்திற்கு இழுத்துச் செல்லும். அந்த மனத்துடன் போரிட இயலாமல் நீ அதற்கிரையாவாய். பலஹீனர்களும், ஆண்மை குன்றியவர்களும் விரதம் மேற்கொள்ளத் தயங்குவார்கள். அதற்கு அனுகூலமாக தங்கள் சாமர்த்தியங்களை எடுத்துப்பேசுவார்கள். விரதம் பூண அவசியமில்லை என்பார்கள். ஆனால் நாளடைவில் தங்களையே நொந்துகொள்வார்கள். புலன்களை அடக்கும்சக்தி அவர்களிடமில்லை. விஷய இச்சையைத் தியாகம் செய்யவேண்டும். இச்சை யாரிடம் சூக்ஷ்மமாய் ஒளிந்து கொண்டு இருக்கிறதோ அவர்கள்தான் சாக்கு போக்கு சொல்வார்கள். சரியான அறிவு, விவேகம் வைராக்கியம் வேண்டும். அப்போதுதான் துறத்தல் நீடித்து நிலைகொள்ளும். அவையில்லாவிடின் துறக்கப்பட்ட விஷயத்தை மறுபடியும் அடைய மனம் சமயம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்.

முதலடியாக ஒருமாதத்திற்கு பெண்ணின்பத்தில் ஈடுபடுவதில்லையென்று விரதம் எடுத்துக்கொள். பின் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஆறு மாதம், ஒரு வருடம், மூன்று வருஷங்கள் என நீடித்துக் கொண்டே போகலாம். தனிமையில் சயனம் செய். பிரம்மசர்ய விரதம் அனுஷ்டிக்க சாதகமானவை :— 1. நாமஜபம் 2. பகவத் கீதை, ராமாயணம் மற்றுமுள்ள நீதி நூல்களைப் படித்தல், 3. காலை மாலைகளில் நாம கீர்த்தனம் செய்தல், 4. மனதை ஸ்தோத்திரம், தியானம், ஆத்ம அனாத்ம விசாரம், முதலிய ஏதாவதொரு வேலையில்

புகுத்தல் 5. சத்சங்கம் :— அறிஞர், சாதுக்கள், சந்யாசிகள், மகாத்மாக்கள், பக்தர்கள் இவர்களுடன் கலந்துகொள்ளல் 6. சாத்வீக மித ஆகாரம் கொள்ளல் 7. சிரஸாசனம், சர்வாங்காசனம் முதலிய ஆசனம், பிராணயாமம் ப ழ கு த ல் 8. கெட்டவர்கள் சேர்க்கை, சினிமா, நாவல்கள் இவைகளைத் தவிர்த்தல். வாழ்க்கைத் துணைவியையும் அப்படியே செய்யப் பழக்கு. அப்போது காம வெறியை வெறுப்பாய். நிலைத்திருக்கும் இன்பத்தையும் சுயேச்சையையும் அனுபவிப்பாய்.

10. பிரம்மசர்ய மாணி

ஒருவனுக்கு ஆயிரக்கணக்கான ஆசைகள் உள. அ வை க ளு ள் ஓங்கிய நிலையிலுள்ளது போக ஆசையே. மற்றவை எல்லாம் இதைச் சார்ந்தவைகளே. போக இச்சை உண்டான பிறகே மனைவி மக்கள், பணம், பாக்கியம், தோட்டம் துறவு, வீடு வாசல், மாடு கன்று இ வை சம்பந்தமான ஆசைகள் தலைவிரித்தாடுகின்றன. உலகப்படைப்பு நிலை குலையாமலிருப்பதற்குக் கடவுள் போக இச்சையை மிகவும் சக்தி வாய்ந்ததாகச் செய்திருக்கிறார். இல்லாவிடில் சர்வகலாசாலைகளிலிருந்து பட்டதாரிகள் வெளிக்கிளம்புவது போல ஜீவன் முக்தர்களும் பரவிவிடுவார்கள். போக இச்சையை அடக்கி ஆள்வது என்பது மலைபோன்ற காரியம். அதை யார் அடியோடு துறந்து மனோ பிரம்மசர்யத்தில் நிற்கிறார்களோ அவர்கள் பிரம்மஸ்வரூபமே.

சிலர் பிரம்மசர்யத்தில் நி ற் க உண்மையில் முயற்சி கொள்கிறார்கள். சிரத்தையுடன் பழகி வருகிறார்கள். ஆயினும் முழு வெற்றி பெற முடியவில்லையேயெனக் கவலைப்படுகிறார்கள். அவர்கள் அனுவசியமாக தைரியம் இழக்கிறார்கள்.

அத்யாத்மீக மார்க்கத்திலும் அளவு கோல் உண்டு. அது சூக்ஷ்மதரமானது. அது மனோ பரி சுத்த நிலையின் முன்னேற்றத்தை மிகத் துல்லிய மாகக் காட்டக்கூடியது. அதைக் கண்டுகொள்ள சுத்த புத்தி தேவை. தீவிர சாதனம், ஜ்வலிக்கும் வைராக்கியம், முமுக்ஷுத்துவம் இவை மனோ பரிசுத்த நிலையை அளிக்கும். மிருகங்கள் அல்லது பறவைகளின் புணர்ச்சியைப் பார்க்கும் போதோ நிர்வாணமான பெண்ணைப் பார்க்கும் போதோ காம உணர்ச்சி தோன்றுமாயின் உன் மனதில் இன்னும் காம விகாரம் பதுங்கிக் கொண்டிருப் பதற்கு எடுத்துக்காட்டாகும்.

ஒருவர் ஸ்ரீகாயத்ரி அல்லது பிரணவத்தைத் தினம் அரைமணி நேரம் ஜபம் செய்து வந்தால் பிரம்மசர்யம் அல்லது பரிசுத்தத்தின் உயர்வு காணக் கூடியதே. சுத்தமற்ற புத்தியினால் அதைக் கண்டுகொள்ள முடியாது. ஒன்று அல்லது இரண்டு வருஷங்களுக்கு இடைவிடா சாதனம் செய். பிறகு இப்போதிருக்கும் நிலையை முன் மனோ நிலையுடன் ஒப்பிட்டுப்பார். நீயே அதிக வேற்றுமையைக் காண்பாய். முன்னைவிட அதிக சாந்தம், பரி சுத்தம், சக்தி, பலம் இவைகளை உணர்வாய். இதில் சந்தேகமேயில்லை. ஆனால் மகத்தான முயற்சி தேவை. தொன்று தொட்டு தொடர்ந்து வரும் தீய சம்ஸ்காரங்கள் சக்தி வாய்ந்தவை. ஆதலால் மனம் தூய்மை பெற தாமதமாகலாம்.

ஞானிக்குக் கெட்ட சொப்பனமே ஏற்படாது. மனம் பிரம்மசரியத்தில் நிலைத்து நிற்பவருக்கு ஒரு கெட்ட சொப்பனம் தோன்றாது. உன் மன பரிசுத் தத்தின் அளவை கணக்கிட்டுப் பார்க்க சொப்பனம் ஒப்பற்ற அளவு கோலாகிறது. கெட்ட சொப் பனங்கள் தோன்றாவிடில் நீ பரிசுத்தத்தில் உயர்ந்து

கொண்டு போகிருய் எனக் கருதலாம். கொஞ்ச மாவது பிரம்மசர்யத்தில் ஊன்றி நிற்பவர் வியாதி களின் போக்கை எளிதில் கடந்துவிடலாம். குண மடைந்த பின்னும் சீக்கிரமே முன்னைய நிலையை அடையலாம். சாதாரணமாய் வியாதிக்குப்பின் உடம்பு தேற ஒரு மாதம் பிடிக்குமாயின் பிரம்ம சர்யத்தில் நிற்பவன் ஒரே வாரத்தில் வலிமை பெறலாம்.

கண் மனதின் ஜன்னல். மனது சுத்தமாயும் அமைதியாயுமிருந்தால் கண்களும் அமைதியாயும் ஸ்திரமாயும் நிற்கும். பிரம்மசர்யத்தில் ஊன்றி நிற்பவர் ஒளி பொருந்திய பார்வை. இனிய குரல், அழகிய நிறம், குறைந்த மலம் இவைகளுடன் இருப்பர்.

அத்தியாயம் இரண்டு

1. வீர்யம்

அன்னரசத்திலிருந்து இரத்தமும் இரத்தத் திலிருந்து மாமிசமும் மாமிசத்திலிருந்து கொழுப் பும், கொழுப்பிலிருந்து எலும்பும், எலும்பிலிருந்து நிணமும் (மஜ்ஜை) மஜ்ஜையிலிருந்து வீர்யமும் உற்பத்தியாகிறது. சப்த தாதுக்களின் சாரமே வீர்யம். மஜ்ஜை (நிணம்) எலும்பினுள் இருக்கும் தாது. இந்த சப்த தாதுக்களே உடலையும் உயிரை யும் தாங்கி நிற்பவை. வீர்யம் சூக்ஷ்ம நிலையில் உடலிலுள்ள எல்லா கண்ணறைகளிலும் காணப் படுகிறது. கரும்பில் சர்க்கரையும், பாலில் வெண்ணெயும் பரவியிருப்பதுபோல் உடலில் வீர்யம் பரவியுள்ளது. எண்பது சொட்டுகள் இரத்தத் திலிருந்து ஒரு சொட்டு வீர்யம் தயாரிக்கப்படுவ தாக ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

இரு பீஜ கோளங்களினுள்ளிருக்கும் கண்ணறைகள் வீர்யத்தைத் தயாரிக்கும் சக்தி வாய்ந்தன. தேனீ தேன் சேகரிப்பது போல பீஜ கண்ணறைகள் வீர்யத்தைத் துளித்துளியாக இரத்தத்திலிருந்து சேகரிக்கின்றன. தயாரிக்கப்படும் வீர்யம் இந்திரியப்பையில் சேமிக்கப்படுகிறது. அதிர்ச்சியின் காரணமாக வெளிப்போக்கும் குழல்களின் மூலம் சிறுநீர்க்குழாய்க்குள் தள்ளப்பட்டு வேறொரு திரவத்துடன் கலந்து வெளிப்படுகிறது. மேற்கண்ட உறுப்புகள் வேலை செய்யும் விதத்தை உடல் நூலிலிருந்து அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

இப்படித் தொடர்ந்து தயாரிக்கப்படும் வீர்யம் ஒன்று வெளித் தள்ளப்படவேண்டும் அல்லது உடலில் மற்ற ஜீவாணுக்களுடன் ஐக்கியப்பட வேண்டும். உடலில் தன்மயமாகும்போது இரத்தத்தையும் மூளையையும் வலுப்படுத்துகிறதென விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியின் மூலம் கண்டுகொண்டிருக்கிறார்கள். வெண்ணை எடுத்த பால் நீற்றுப்போவது போல் வீர்யம் இழந்த உடலும் வலுக்குன்றி விடுகிறது. எவ்வளவிற்கெவ்வளவு வீர்யம் இழக்கப்படுகிறதோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு பலஹீனமும் அதிகரிக்கிறது. ''மரணம் பிந்து பதனம் ஜீவனம் பிந்து ரக்ஷணத்'' வீர்யம் இழத்தல் மரணத்தில் கொண்டு விடும். வீர்ய சேமிப்பு வாழ்நாளை அதிகரிக்கும் என யோக சாஸ்திரம் கூறுகிறது. பூமியிலிருந்து கிரகிக்கும் இரசத்திலிருந்தே மரம் செடி கொடிகள் பூராவும் சோபிக்கின்றன. அது போல வீர்யத்திலிருந்தே இவ்வுடலும் அதன் பல் வகை உறுப்புகளும் அழகையும் ஜீவிய சக்தியையும் பெறுகின்றன.

ஸ்தூலதேகம், இருதயம், புத்தி இவைகளை வீர்யம் காப்பாற்றுகின்றது. இம்மூன்றையும் உபயோகப்படுத்துபவர்களே பூர்ண பிரம்மசர்யத்தை அனுசரிக்க முடியும். மல்லன் அல்லது பயில்வான் உடலை மாத்திரம் பயன் படுத்துகிறான். இருதயம் புத்தி இவைகளைப் பயன்படுத்துவதில்லை. ஆதலால், அவனால் பூர்ண பிரம்மசர்யத்தை அனுசரிக்க இயலாது. அவனுக்கு ஸ்தூல உடல் வரையிலுமே பிரம்மசர்யம் சித்திக்கும். இருதயம் புத்தி சம்பந்தமான வீர்ய பாகங்கள் நிச்சயமாய் வெளியே போய் விடும். ஜபம் தியானம் மட்டும் செய்து வருகிறவர்களுக்கு மனோ பிரம்மசர்யம் மட்டுமே சித்திக்கும். இருதயத்தையும் உடலையும் காப்பாற்றவிருக்கும் வீர்யம் வெளிப்போய்விடும். ஆதலால் ஸ்தூல தேகம், இருதயம், புத்தி இம்மூன்றையுமே பயன் படுத்தி வரவேண்டும். ஆனால் ஆழ்ந்த தியானத்தில் அமரும் தேறின யோகி தேகப்பயிற்சி மேற் கொள்ளாவிட்டாலும் பூர்ண பிரம்மசர்யம் சித்திக்கும்.

உடல் வலிமை, மனோ திடம், புத்தி கூர்மை இவை ஏற்படுவதற்கு உடலில் வீர்யம் சேமிக்கப்பட வேண்டியதவசியம் என மேல்நாட்டு வைத்தியரான டாக்டர் டியோலூயி **(Dr. Dio Louis)** அபிப்பிராயப்படுகிறார். மேலும் மற்றொரு டாக்டர் **E. P.** மில்லர் எழுதுவதாவது ''இச்சாபூர்வகமாயாவது, அனிச்சா பூர்வகமாயாவது வீர்யம் பாழாக்கப்படுவது ஜீவிய சக்தியைப் பாழாக்குவதாகும். இரத்தத்தின் பொறுக்கான சாரத்திலிருந்தே வீர்யம் தயாரிக்கப்படுவது, எல்லோராலும் ஒப்புக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆதலின் மனிதன் நல்வாழ்விற்கு பிரம்மசர்யம் அவசியமே''.

தன்வந்திரியின் சீடர்களில் ஒருவன் குருவை அணுகி ஆரோக்கியத்தின் இரகஸ்யத்தை விளக்கப்

பிரார்த்தித்தான். ''வீர்யமே ஆத்மா. இந்த வீர்ய சக்தியைக் காப்பாற்றுவதில்தான் ஆரோக்யத்தின் இரகஸ்யம் உளது. இதை வீணுக்குபவர்களுக்கு உடல், மனம், நல்லொழுக்கம், ஆத்மீக முன்னேற்றம் இவை கிட்டாது'' என பதிலுரைத்தார்.

ஒருமுறை இழந்த வீர்யத்தை எவ்வளவு பாதாம் பருப்பு, நரம்பு சக்தியளிக்கும் டானிக், பால், பாலடைக்கட்டி, பாலாடை, ச்யவன ப்ராசம், மகரத்துவஜம் உட்கொண்டாலும் ஒருவன் வாழ்நாளில் ஈடுசெய்ய முடியாது. இவ்வீர்யம் ஜாக்கிரதையாய் சேமிக்கப் படுமாயின் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்திற்குத் திறவு கோலாகும். அத்துடன் வாழ்க்கையில் மேலான சித்திகளும் கிட்டும்.

2. மனது பிராணன் வீர்யம்

மனது, பிராணன், வீர்யம் இவை ஒன்றே. மனதும் பிராணனும் பாலும் நீரும்போல உடன்பாடுடையவை. மனது பிராணன் வீர்யம் ஒரே சம்பந்தமுடையவை. மனது அடங்கின் பிராணனும் வீர்யமும் தானே அடங்கும். பிராணனை அடக்குபவன் மனச்செயலையும் வீர்ய சலனத்தையும் அடக்குகிறுன். மேலும் வீர்யம் அடக்கப்பட்டு பரிசுத்த எண்ணங்களாலும் விபரீதகரணி முத்ரை முதலிய பயிற்சிகளினுலும் மேலே மூளைக்குச் செலுத்தப்பட்டால் மனதும் பிராணனுமே அடங்குகின்றன. மனதிற்கும் இந்திரியங்களுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உளது. பஞ்ச ஞானேந்திரியங்கள் மூலம் மனது சேஷ்டித்து உலகானுபவம் பெறுகிறது. ஞானேந்திரியங்கள் மூலம் சுகம் அனுபவிக்கிறது. ஐந்து க்ர்மேந்திரியங்களைக்கொண்டு வேலை வாங்குகிறது. ஆதலின் இந்திரியங்களின் அடக்கம் உண்மையில் மன அடக்கமாகிறது. யம, நியம, சம,

தம, பிரத்யாகாரம் முதலிய பயிற்சி மறைமுகமாய் இந்திரியங்களேயும் மனதையும் அடக்கும் குறிக் கோளுடையது.

மனது பஞ்ச ஞானேந்திரியங்களுடன் சேர்ந்து ஸப்த, ஸ்பர்ச, ரூப, ரஸ, கந்தங்களே அனுபவிக் கிறது. ஸ்பர்ச சக்தியினுல்தான் அத்யந்த இன்பம் பெறுகிறது. ஆண் பெண் உடல் சேர்க்கையே மன திற்கு இன்பத்தின் முக்கியாம்சமாகிறது. எல்லா ரும் அதில் மூழ்கி மரிக்கிருர்கள். சிறப்பான உணவு பான வகையின் ருசி பின்வருகிறது. ரூபம் சௌந் தர்ய உருவ ஆனந்தம். சங்கீத ஆனந்தம் சப்தம், முடிவில் கந்தம் வருகிறது. நாக்கைப்போல மூக்கு அவ்வளவு தொந்தரவு தரக்கூடியதல்ல. நா அடங் கினுல் மற்றெல்லா இந்திரியங்களும் தாமே அடங்கும்.

மனதை அடக்குபவன் பிராணனேயும் அடக்கு கிருன். பிராணன், வாசனேகள் (சூக்ஷ்ம ஆசைகள்) இவ்விரண்டின் அசைவே மனதை வேலே செய்யத் தூண்டுகிறது. ஒன்று அழியின் மற்றதும் தானே அழிந்துவிடும். எங்கு மனம் லயிக்கிறதோ அங்கு பிராணன் கட்டுப்படுகிறது. எங்கு பிராணன் நிலேக்கொள்கிறதோ அங்கு மனதும் லயிக்கின்றது, மனதும் பிராணனும் அடக்கப்படாதபொழுது எல்லா இந்திரியங்களும் தங்கள் தங்கள் தொழில் களில் மும்முரமாய் ஈடுபடுகின்றன.

வாழ்வு ஒரு மகத்தான நதி. ஐம்புலன்களும் அதன் நீர். காமம், லோபம், கோபம் இவை முறையே முதலே, சுருமீன், திமிங்கலம் ஆகின்றன. பிறப்பு இறப்பு நீர்ச்சுழல்கள். அறிவாளி தன்னடக் கம், விசாரம் என்னும் படகு கொண்டு இந்த ஆற்றைக் கடக்கிருன்.

மான் சப்தத்தினுலும், யானை ஸ்பர்சத்தினுலும், ஈ ரூபத்தினுலும், மீன் ரஸத்தினுலும், தேனீ கந்தத்தினுலும் சிக்கப்பட்டு பிடிபடுகின்றன. ஓர் இந்திரியத்திற்கே இத்தகைய சக்தி உண்டானுல் மனிதனின் பஞ்சேந்திரியங்களும் ஒருமிக்க செயல் புரியும்போது அதன் விளைவைச் சொல்லவும் வேண்டுமா?

உலோகங்களிலுள்ள அசுத்தங்கள் துருத்தியின் உதவியால் உலையில் தகிக்கப்படுவதுபோல இந்திரியங்களினுல் ஏற்படும் களங்கங்கள் பிராண அடக்கத்தினுல் தகிக்கப்படுகின்றன. ஆதலின் ஒழுங்குற பிராணுயாமம் செய். அது நன்கு பவித்திரமாக்கும்.

நடுத்தர மனிதன் மனதின்மேல் எவ்விதக் கட்டுப்பாடும் உடையவனல்லன். மனம் கிளர்ச்சி கொண்டு நாலா பக்கங்களிலும் ஓடுகின்றது. அது அவனை சூறையாடுகின்றது. அவனை ஆட்சி புரிகின்றது. அது இடைவிடா சலனம், குழப்பம் நிறைந்த நிலையிலிருக்கிறது. பஞ்சேந்திரியங்கள் மூலம் அவன் கவனத்திற்குப் பூசலிட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஆயிரக் கணக்கான விஷய படங்கள், உருவங்கள் எப்போதும் அதில் பதிந்தவண்ணமாயிருக்கின்றன. தன் திருப்திக்காக ஒவ்வொரு இந்திரியமும் தன் தனித்த விஷயானுபவத்திற்கு மனதை இழுத்துக்கொண்டிருக்கின்றது. நல்ல இசையைக் கேட்கும்போது காது மனதை இழுக்கின்றது. நாக்கு காபி ஹோட்டலுக்கும், டீ கடைக்கும் செல்லுமாறு மனதைத் தூண்டுகின்றது. ஒரு க்ஷண ஓய்வுகூட மனதிற்கில்லை. உள்ளிருந்து விசாரங்கள், தொல்லைகள், கவலைகள், நானுவித பீதிகள், பிணிகள், தூஷணைகள், பகை, காமம், கோபம், மாச்சர்யம் முதலியன சதா மனதை வதைத்துக் கலக்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. எண்

ணங்கள், உத்வேகங்கள், மனோசலனங்கள், வினைத் துறைகள், சுபாவ உணர்ச்சிகள், இந்திரியங்கள் முதலியவைகளைக் கட்டுப்படுத்துபவனே உண்மையில் சக்கரவர்த்திகளுக்கும் சக்கரவர்த்தி. அவனே சுகானுபவமுடையவன். பூர்ண பிரம்மசர்யத்தில் நிலைகொள்ள எல்லா புலன்களின் அடக்கமும் இன்றியமையாததாகும்.

எதிர்தாக்குதல்களுக்கும் நீ ஜாக்கிரதையாகயிருக்கவேண்டும். எப்போதும் விழிப்புடனும், கருத்துடனும் இல்லாவிடில் சில மாதங்கள் சில வருஷங்கள் கூட அடக்கப்பட்டிருந்த இந்திரியங்கள் கலகம் செய்ய ஆரம்பிக்கும். சந்தர்ப்பம் கிடைத்த போது புரட்சி செய்து சந்தியில் இழுத்துவிடும். ஒன்று அல்லது இரண்டு வருஷங்களுக்குப் பிரம்மசர்யம் அனுசரிப்பவர்கள் அதிக காமம்கொண்டு ஏராளமான வீர்ய சக்தியைப் பாழாக்குகிறார்கள். முடிவில் சிலர் திருத்தப்படக் கூடாதவர்களாகவும் அனாசார ஈனர்களாகவும்கூட ஆகிவிடுகிறார்கள்.

ஒரு வீட்டு வேலையாளை அடக்கியாள்வதே அதிக கஷ்டம். அப்படியிருக்க ஒரு இந்திரியத்தை அடக்குவது எவ்வளவு கஷ்டம்? ஐந்து இந்திரியங்களையும் அடக்குவது மிகவும் கஷ்டம். ஜிதேந்திரிய யோகியே பூலோக அதிபதி.

3. துஸ்ஸங்கத்தின் விளைவு

எது மனதில் பரிசுத்தமற்ற எண்ணங்களைக் கொண்டு வருகிறதோ அதே துஸ்ஸங்கம். மனதில் கெட்ட எண்ணத்தை புகுத்தவல்லது எதுவாயினும் அது துஸ்ஸங்கமே. மனதில் காம எண்ணங்களைத் தூண்டும் மிருகாதிகளின் புணர்ச்சியைப் பார்ப்பதும் துஸ்ஸங்கமே. மீன் புணர்ச்சியைக்கண்டு ஒரு

ரிஷிகூட விகாரமடைந்தார். ஆபாஸ படங்கள், ஆபாஸமான பேச்சுகள், கட்டுக்கதைகள் கொண்ட நாவல்கள் இவை காமத்தைத் தூண்டி, இருதயத்தில் கண்யமற்ற, கீழ்த்தரமான விரும்பத்தகாத எ ண் ண ங் க ளை உண்டாக்குகின்றன. ஆனால் ஸ்ரீராமர், கிருஷ்ணர், ஏசுநாதர், புத்தர் முதலியவர்களின் நல்ல படங்களின் தோற்றம், ஸுர்தாஸ், துளசிதாஸ் போன்ற மகான்களின் மனதை உருக்க வல்ல கீர்த்தனங்களைக் கேட்டல், கண்ணியமான எண்ணங்களையும் ஆத்மீக பக்தியையும் இருதயத்தில் தூண்டுகின்றன. தெய்வீக மயிர்க் கூச்சலையும், ஆனந்தக் கண்ணீரையும், அன்பையும் உண்டாக்கி உடனேயே பாவசமாதிக்கு மனதை உயர்த்துகிறது. காம விகாரம், கோபம், பொறுமை, பேராசை, பாசாங்கு, கர்வம், கபடம், ரா ஜ த ந் தி ர ம் முதலியவை உள்ளிருந்து தைக்கும் முட்கள். துஸ்ஸங்கம், ஆபாச படங்கள், நாவல்கள், மட்டரகப் பாட்டுகள், சினிமா, முதலியவை வெளியிலிருந்து தைக்கும் முட்கள். இவைகளுக்கு உள்ள வேறு பாட்டை இப்போது தெளிவாய் அறிகிறாயா ?

லண்டன் கோர்ட் ரகஸ்யங்கள் (**Mysteries of the Court of London**) என்னும் நூலைப்படிக்கும் போதும், நடனக்கச்சேரி, இராக்கூத்து, சினிமா பார்க்கும்போதும் உன் மனோ நிலை எப்படி இருக்கிறது. வாரணாஸி ஸ்ரீ ஜயேந்திரபுரி மகராஜ் அவர்களின் ஸத்ஸங்கத்தில் கலந்துகொள்ளும் போதோ, ரிஷிகேசத்தில் ஏகாந்தத்திலிருக்கும் போதோ, உபநிஷத்துகள், மதநூல்கள் படிக்கும் போதோ உன் மனோ நிலை எப்படியாகிறது ? இந்த மனோ நிலைகளை ஒப்பிட்டு பரிசீலனை செய். துஸ்ஸங்கத்தைப்போல் ஆத்மாவை அடியோடு பாழ்படுத்துவது வேறெதுவுமில்லை என்பதை மனதில் இறுத்திக்கொள். ஸாதகர்கள் துஸ்ஸங்கத்தை அடியோடு தவிர்க்க வேண்

டும். பெண்ணைப்பற்றிய கதைகள், செல்வந்தர் களின் பெரும் போக மார்க்கங்கள், காரமான உணவு வகைகள், வாகனங்கள், இராஜாங்க விஷயங்கள், பட்டாடை, புஷ்பங்கள், வாசனைகள் முதலியவைகளுக்குக் காது கொடுக்கவே கூடாது. ஏனெனில் மனம் எளிதில் அதிர்ச்சியுறும்; பெரும் போக அனுபவிகள் போல நடிக்கத் தூண்டும், ஆசை எழும்பும்; பற்றுக் கொள்ளும். துன்மார்க்க கீதங்கள் மனதில் கெட்ட சிந்தனையை ஆழப்பதிய வைக்கும். கெட்ட பாட்டுகள் பாடுமிடத்தை சாதகர்கள் அடியோடு தவிர்க்க வேண்டும்.

சாதகர்களே! உலகாயதன சித்தவிருத்தி யுடையவர்களின் சேர்க்கையிலிருந்து பறந்து செல் லுங்கள். நகரங்களின் பரபரப்பிலிருந்தும் உலகக் குழப்பங்களிலிருந்தும் வெளியேறுங்கள். லௌகிக பேச்சாளர்கள் உங்களைச் சீக்கிரத்தில் கெடுத்து விடுவார்கள். உங்கள் மனம் தடுமாற்றங்கொண்டு திரிய ஆரம்பித்துவிடும். வீழ்ச்சியடைவீர்கள். ஓர் ஏகாந்த ஸ்தலத்திற்குச் சென்றிருந்தாலும் சாதுக் கள் சங்கத்தில் வசித்து வந்தாலும் அபாய நிலையி லிருந்து வெகுதூரம் சென்று விட்டவராவீர்கள். சாதனத்தின் முன்னேற்றமுடைய நிபுணர்களின் வசீகர ஒளியும், சக்தி வாய்ந்த எண்ண அலைகளும் காமிகளின் மனதில் அசாதாரண மாறுதலை உண் டாக்கும். அடிக்கடி ஸத்ஸங்கம் சேர்.

4. தீய எண்ணங்கள்

மனதை அசுத்தப்படுத்தித் தாழ்த்துகின்ற எல்லா நினைவுகளும் தீய எ்ண்ணங்களே. ஒரு கெட்ட எண்ணம் மனதில் பிரவேசித்ததும் இந் திரியம் கிளம்புகிறது. இது ஆச்சர்யமல்லவா? அடிக்கடி இப்படி ஏற்படுவதால் உனக்கு ஆச்சர்ய

மாகத் தோன்றவில்லை. ஒரு மகத்தான சூரியன் உதிக்க பூரா உலகமும் பிரகாசப்படுத்தப்படுகிறது. இதுவும் ஓர் ஆச்சர்யம். ஞான சூரியனாகிய ஒரே ஆத்மா எல்லா மனங்களையும் பிரகாசிப்பிக்கிறது. இது ஆச்சர்யத்திலும் ஆச்சர்யம். உன் அறியாமையினால் இந்த முக்கிய விஷயத்தைப் புறக்கணிக்கிறாய். மனம் ஒரு மின்சார உற்பத்திக் கலம் **(Battery)**. அது உண்மையில் சலன இயந்திரமே. அது சக்தியின் இருப்பிடம். நானாவித உறுப்புகள், தசைநார்கள், கால், கை பாகங்கள் முதலியவைகளுக்கு நரம்புணர்ச்சியாகிய மின்சார வேகத்தை எடுத்துச் செல்லும் பிரத்யேக கம்பிகளே நரம்புகள். பழரசம் அல்லது புளிரசத்தைத் தங்கப் பாத்திரத்தில் வைத்தால் கெடுவதில்லை. அதையே பித்தளை அல்லது செம்பு பாத்திரத்தில் வைத்தால் கெட்டு விஷமாக மாறுகிறது. அதுபோலவே அடிக்கடி தியானம் பழகி வருபவரின் மனதில் விஷயாகார விருத்திகள் தங்கினால் அவரைக் கறைப்படுத்தி, விசாரத்தைத் தூண்டுவதில்லை. பரிசுத்தமற்ற மனதில் விஷயாகார விருத்திகள் தங்கினால், விஷய சம்பந்தமான பொருள்கள் குறுக்கிட்டதும் அதிர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது.

மாம்சபிண்டமாகிய இந்த ஸ்தூல உடல் பூர்வ சம்ஸ்காரங்கள், வாசனைகள் இவைகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு, தன் சொந்த அனுபவத்திற்காகவும், போகத்திற்காகவும் மனதினால் ஆக்கப்பட்டதே. பிராண சக்தி சலனப்படவே மனதில் எண்ண சலனம் ஏற்படுகிறது. இந்த எண்ண சலன வேகம் மின்னல் வேகத்தில் நரம்புகளின் மூலம் உறுப்புகளுக்கனுப்பப்படுகிறது. கொந்தளிப்பும் புரட்சிகரமும் நிறைந்த இந்திரியங்களையுடையதும், ஒழுங்குபடுத்தப்படாததுமான காமியின் உறுப்புகளை அது ஆட்சி புரிகிறது. பயிற்சியுடன் தேறின

யோகிக்கு அதே மனது கீழ்படிதலும் நம்பிக்கைக் குகந்ததுமான சேவகனுக ஆகிறது. சதா விழிப்புள்ள பிரம்மசாரி தன் எண்ணங்களை ஜாக்கிரதையுடன் கவனித்து வர வேண்டும். மனமாகிய உற்பத்தி சாலையில் ஒரு கெட்ட எண்ணங்கூட நுழையாதபடி பார்த்துவரவேண்டும். அவனுடைய மனது ஸதா லக்ஷியத்தினிடமே (தியேய வஸ்து) நிலை நிறுத்தப் பட்டால் தீய எண்ணம் உள் நுழைவதற்கிடமே யில்லை. கள்ளக்கதவின் வழியாக ஒரு தீய எண்ணம் உள் நுழைந்துவிட்டபோதிலும் அந்த எண்ணத் துடன் மனம் மனோநிலைபெற அனுமதிக்கக்கூடாது. அதற்கிரையாகிவிட்டால் அந்த எண்ண ஓட்டம் ஸ்தூல சரீரத்திற்கு மாற்றப்பட்டுவிடும். இந்திரி யங்களும் நரம்புக் கூட்டங்களும் எரிய ஆரம்பித்து விடும். இது அபாயகரமான நிலை.

அதற்கெதிரிடையான தெய்வீக எண்ணங்களைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் தீய எண்ணம் முளை யிலேயே கிள்ளி எறியப்பட வேண்டும். ஸ்தூல தேகம் வரை போக விடக்கூடாது. திடசித்தம் உண்டானுல் உடனேயே தீய எண்ணத்தை துரத்தி விடலாம். பிராணுயாமம், திட பிரார்த்தனை, ஆத்ம சிந்தனை, ஸகுண தியானம், ஸத்ஸங்கம் முதலியவைகளைக்கொண்டு மனோசாலை வாயிலி லேயே தீய எண்ணங்கள் முளையுடன் கிள்ளி எறியப் பட்டு விடக்கூடும். ஆரம்பத்தில் போராட்டம் கடுமையாகத்தானிருக்கும், நீ மேலும் மேலும் பரி சுத்தமடைய சித்த சக்தி விருத்தியடைய, சத்துவம் பெருக, தியான குணம் வழக்கமாக, ஸ்தூல மனோ பிரம்மசர்யங்களில் நிலை பெறலாம். எண்ணத்தின் சக்தியை உணர்ந்து அதை அனுகூலமாகப் பயன் படுத்திக்கொள். மனோ மார்க்கங்களையும்* அறிந்து

* Mind, its Mysteries and Control, Conquest of the Mind" என்னும் என் ஆங்கிலப் புத்தகங்களைப் படித்துப் பார்.

கொள். சுத்த சித்தத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள் வதையும் அறி. உன் எண்ணங்களின் விழிப்பும் சாமர்த்தியமும் நிறைந்த காவல்காரனுக மாறு. சாமர்த்தியத்திலுைம், அறிவிலுைம் அவைகளே மனதிலிருந்து தலைதூக்குவதற்கு முன்னமேயே அடக்கிவிடு.

மனத்தின் அடித்தளத்திலிருந்து அசுத்த எண்ணங்கள் அதிவேகமாய் எழும்பிவரும்போது அவற்றைத் தடுத்து நிறுத்தாதே. இஷ்ட மந்திரத்தை ஜபம் செய். உன் குறைகளையும், தீய குணங்களேயும் பொருட்படுத்திக்கொண்டிராதே; உள்நோக்கி குறைகளைக் கண்டுகொண்டால் போதுமானது. தீய குணங்களுடன் எதிர்த்துப் போரிட முயற்சிக்காதே. அப்படி எதிர்த்தாயாகில் அவை தலைவிரித்தாடும். உன் குறைகளையும் பலவீனத்தையும் கருதி கவலைகொள்ளாதே. ஸத் அஸத்தை எப்போதும் வெல்லும். சாத்வீக ஒழுக்கம் பழகு. தியானத்திலுைம், நல்ல குணங்களின் அபிவிருத்தியாலும் பிரதிபக்ஷ பாவனையாலும் துர் குணங்கள் தாமாகவே அழிந்துபடும். இதுதான் சரியான பாதை.

5. துன்மார்க்க வாழ்க்கையின் தீமைகள்

இந்நாட்களில் காண்பதென்ன ? ஆண், பெண் சிறுவர், சிறுமி எல்லோரும் சுத்தமற்ற எண்ணங்கள், காம விகாரங்கள், அற்ப புலனுணர் இன்பங்கள் ஆகிய கடலில் மூழ்கிக்கிடக்கின்றனர். இது மிகவும் வருந்தத்தக்கது. சில சிறுவர்களின் வாழ்க்கைச் சரிதத்தைக் கேட்க மனம் நடுக்கங் கொள்கிறது. பல கல்லூரி மாணவர்கள் நேரில் வந்து

இயல்பிற்கு மாறுன வகைகளில் வீர்யத்தை இழந்த தால் துக்கத்திற்கும் சோர்விற்கும் ஆளாகி வாழ்ந்து வருவதைத் தெரிவித்திருக்கிருர்கள். காம மயக் கத்திறுலும் போகக் கிளர்ச்சியிறுலும் விவேக சக்தியை இழந்து விட்டார்கள். அநேக வாரங்கள், மாதங்களில் அடையப்பட்ட சக்தியை அற்ப க்ஷண கால இன்பத்திற்காக ஏன் இழக்கவேண்டும்?

போகக்கிரியையில் விசேஷ சக்தி விரயமாகிறது. அக்கார்யத்திறல் நரம்புக் கூட்டங்களே ஆட்டங் கொள்கின்றன. ஞாபக தடுமாற்றம், பருவத்திற்கு முந்தின நரை, வீர்யம் இழத்தல், பற்பல கண் வியாதிகள், பலவித நரம்பு வியாதிகள் ஆகிய இவை அளவிற்கு மிஞ்சிய வீர்ய நஷ்டத்தால் ஏற்படுகின்றன. அணிலேப் போல் வீர்ய பலத்துடனும் துரிதமான கதியுடனும் இங்குமங்கும் துள்ளிக் குதிக்க வேண்டியதிருக்க, இளேஞர்கள் வெளுத்த முகத்துடனும், தள்ளாட்டமான நடையுடனும் காட்சியளிப்பது திடுக்கிடச் செய்கிறது. வீர்ய நஷ்டத்திற்குப்பின் வரும் தீமைகளேக் கவனமாய்க் குறியுங்கள். வீர்ய பலம் குன்றியவர் உடல், மனம், சன்மார்க்கம் இவைகளில் சோர்வு அடைகிருர்கள். மனமும், உடலும் திடனுற வேலே செய்ய மறுக்கின்றன. அதிக களேப்பையும், பலஹீனத்தையும் அனுபவிக்கிருர்கள். நஷ்டப்பட்ட வீர்யத்தை ஈடு செய்ய பால், பழங்கள், தாது விருத்தி லேகியங்கள் முதலியன கொள்ள ஆரம்பிக்கிருர்கள், நஷ்டத்தை ஈடு செய்ய இவைகளால் முடியாது என்பதை நினேவில் வையுங்கள். ஒரு தடவை நஷ்டப்பட்டது நஷ்டமானதே. பயங்கரமானதும், உற்சாகமற்றதும், துக்ககரமானதுமான வழியில் வாழ்நாளேக்கழிக்க வேண்டியதுதான். நாளுக்கு நாள் உடல், மனே பலம் குன்றிக் கொண்டேபோகும்.

விசேஷ வீர்ய நஷ்டமடைந்தவர்கள் அற்ப விஷயங்களில் கூட முன்கோபமடைகிறார்கள். சீக்கிரமே சாந்தியை இழக்கிறார்கள். சிறு விஷயங்களே அவர்கள் மனதை தடுமாற்றம் கொள்ளச் செய்கின்றன. பிரம்மசர்யமில்லாதவர்கள் கோபம், பொறாமை, சோம்பல், பயம் இவைகட்கு அடிமையாகி விடுகிறார்கள். புலன்களை அடக்கியாளும் சக்தி இல்லையேல் நீங்கள், குழந்தைகள்கூட செய்யத் துணியாத, மதிகெட்டச் செயல்களை புரியத் துணிகிறீர்கள்.

உடல், ஆன்ம வளர்ச்சிகளுக்குப் பரிசுத்த வாழ்க்கை முக்கியம். அறியாமை வசப்பட்டு உடல் உறுப்புகளைத் துர்பிரயோகம் செய்வதினால் வீர்ய நஷ்டமடைந்து உடல் மன அபிவிருத்தி தடைப்படவே சிறுவர் சிறுமிகள் வெளிக்காட்டாமல் தவிக்கின்றனர். உடலுறுப்புகளின் இயற்கை கசிவுகள் பறித்துக் கொள்ளப்படவே அதற்குத் தகுந்தாற்போல நரம்பு சக்தி குன்றுகிறது. அதனால் உறுப்புகள் தங்கள் தொழில்களை இயற்றுவதில் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. உடல்நலம் கெட்டவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக்கொண்டே வருகிறது. சிறுவர்கள் பாண்டு, ஞாபகத்தடுமாற்றம், தளர்ச்சி இவைகளால் அவதிப்படுகிறார்கள். இதனால் படிப்பையுங் கூட நிறுத்த வேண்டியதாகிறது. வியாதிகள் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகின்றன; ஆயிரக் கணக்கான டாக்டர்கள் வைத்தியசாலைகளையும் மருந்துக் கடைகளையும் நடத்தி வருகிறார்கள். ஆயிரக்கணக்கான ஊசி மூலம் ஏற்றும் மருந்து வகைகள் வைத்தியசாலைகளில் புகுந்து விட்டன. அப்படியிருந்தும் துன்பம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகிறது. ஜனங்களால் அருந் தொழில்களிலும் வியாபாரத்திலும் வெற்றி காண முடியவில்லை. காரணம் என்ன? அபரிமிதமான

பெண் இன்பத்திலும் துர்ப்பழக்கங்களினுலும் வீர்யத்தைப் பாழாக்குவதே. அதற்கு அசுத்த மனதும் அசுத்த உடலுமே காரணம்.

ஆசிரியர்களும் பெற்ருேர்களும் பரிசுத்த பிரம்மசரிய வாழ்க்கை எப்படி நடத்துவதென்பதை சிறுவர் சிறுமிகளுக்குச் சரியான முறையில் கற்பிக்க வேண்டும். அவர்களின் அறியாமைக்குப் பெரியவர்களே காரணம். பிரம்மசரிய விஷயமாய் யுவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்காததால் ஏற்பட்டுள்ள கேடுகள் பல. ஆசிரியர்களும் பேற்ருேர்களும் இளைஞர்களின் நடத்தையைக் கண்காணித்து வர வேண்டும். பிரம்மசர்யம் பற்றிய துண்டுப் பிரசுரங்களை ஏராளமாய் வழங்கவேண்டும். அசுத்த வாழ்க்கையினுல் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களை அவர்கள் மனதில் தைக்கும்படியாக எடுத்துக் கூற வேண்டும்.

ஒருவன் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் பெற விரும்பின் சூதாட்டம், மதுபானம், ஊதாரித்தனம், மிதமிஞ்சிய தூக்கம், சோம்பல், பயம், கோபம், மதமதப்பு தாமதம் இவைகளை விட்டு விட வேண்டும். வீர்ய சக்திகள் சரிவர பாதுகாக்கப்பட்டால் அது விசித்திரமான சக்தியாகவும், பலமாகவும் மாறுகிறது. அது மனுேசக்தி, ஆற்றல், சாமர்த்தியம் இவைகளை அதிகப்படுத்துகிறது. அதனுல் வசீகரத்தன்மையை அடையலாம். எல்லா வாழ்க்கைத் துறைகளிலும் முன்னேற்றம் கண்டு ஆச்சர்யம் விளைவிக்கலாம்.

6. இந்திரிய ஸ்கலிதம்.

இளைஞர்கள் தங்கள் இளமையை இழந்து அனுபவிக்கும் அவதிகளைப் பற்றி எனக்கு எழுதிக் கொண்டு வருகிருர்கள். மட்டரக மலிவான

காதல் இலக்கியங்கள், ஆபாச படங்கள் (Films), தவருன மார்க்கத்தில் இளைஞர்களை இழுத்துச் செல்ல அவர்களுக்கு மேலும் மேலும் துன்மார்க்கங் களிலீடுபட தூண்டுகோல்களாக இருக்கின்றன. சுவாதீனமில்லாமலேயே வீர்ய ஸ்கலிதமாகிவிடுவது அவர்களுக்கு கோர பீதியை அளிக்கிறது. உடல் மெலிந்து விடுகிறது. ஞாபகசக்தி மங்கி விடுகிறது, முகம் கோரமாகக் காட்சியளிக்கிறது. வெட்கத் திஞல் பிறரிடம் சொல்லி நிவர்த்தித்துக் கொள்ள முடியாமல் தவிக்கிருர்கள். அடியிற் கண்டவை களைக் கவனித்து தங்கள் வாழ்க்கையை நல்வழியில் செலுத்த முயன்ருல் சுகம் பெற்று ஆனந்த நிலையை யுமடையலாம்.

சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் வேலை செய்துகொண்டிருக் கும் மனது திடீரென சலனப்பட்ட நிலையில் பலாத் காரமாக ஸ்தூல சரீரத்தில் பிரவேசிப்பது இரவில் இந்திரிய ஸ்கலிதத்திற்குக் காரணம். அநேக விஷயத்தில் தீய கனவு காரணமாகலாம். இரவின் கடைசி பாகத்தில்தான் சாதாரணமாய் ஸ்கலிதம் ஏற்படுகிறது. காலையில் மூன்றிலிருந்து நான்கு மணிக்குள் படுக்கையை விட்டு எழுந்து விடுபவர்கள் இந்த ஸ்கலிதாவஸ்தைக்கு ஆளாகமாட்டார்கள். இரவில் சிறுநீர்விட உணர்ச்சி சிறிது தோன்றிய வுடன் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து மூத்திர கோசத் தைக் காலி செய். இதுவும் ஒரு காரணம். மல ஜல விசர்ஜனங்களை செய்துவிட்டுப் படுக்கைக்குச் செல். தீவிர மலபந்தமிருந்து மலக்குடல் நிரப்பப்படும் போது இந்திரியப் பையை அமுக்குகிறது. அதன் காரணமாகவும் இரவில் ஸ்கலிதம் ஏற்படலாம். சில சமயங்களில் மூத்திரகோசம், மலக்குடல் இரண்டுமே நிரப்பப்பட்டிருப்பதனுலும், உடல் அதிக உஷ்ணமடைவதாலும், அதிக நடையினுலும், பிரயாணத்தினுலும், அதிகமாய் தித்திப்புப் பண்

டங்கள் அல்லது மிளகாய் உப்பு கலந்தவைகளை சாப்பிடுவதனுலும் கூட ஸ்கலிதம் ஏற்படலாம். மலபந்தமுள்ளவர்கள் எனிமா (Enema) உபயோகப் படுத்த வேண்டியது அவசியம். பெண்ணின் எண்ணமோ, காட்சியோ அல்லது ஸ்பர்சமோ உண்டான மாத்திரத்தில் இந்திரிய ஸ்கலிதமாகிவிடுமளவிற்குச் சிலர் தளர்ச்சி உள்ளவர்களாகவும், காமிகளாகவும் இருக்கிருர்கள். அவர்களின் நிலை பரிதாபகரமானது.

இந்திரிய ஸ்கலிதத்தில் ஒருவித திரவம் சிறிது வீர்யத்துடன் வெளியாகிறது. அத்திரவமும் வீர்யத்தைச் சேர்ந்ததே. ஸ்வப்னுவஸ்தையில் இந்திரிய ஸ்கலிதமாவதால் நரம்புக்கூட்டங்கள் சலிக்கப் படுவதில்லை. அதனுல் சம்ஸ்காரமும் வலிவடைவதில்லை. இரவு இந்திரிய ஸ்கலிதம் காம விகாரத்தைத் தூண்டுவதுமில்லை. ஆயினும் இதுவும் தடுக்கப்பட வேண்டியதே. வீர்ய பலவீனம், ஸ்கலிதம், காமக் கனவுகள் மற்ற துர் வாழ்க்கையின் விளைவுகள் இவை எல்லாம் காலத்தில் தக்க ஸாதனத்தின் மூலம் தடுக்கப்படாவிட்டால் நிச்சயமாய் இழிவான வாழ்க்கை நிலைக்கு கொண்டு விட்டுவிடும். சில வேளைகளில் **Camphor mono Bramata** மாத்திரைகள், **Spt, camphor tr Bellodona** முதலிய மற்ற கலவை மருந்துகள் உட்கொள்வதாலும் இரவு இந்திரிய ஸ்கலிதம் தடுக்கப் படலாம். ஆனுல், இவைகளினுல் நிரந்தர பரிகார மளிக்க முடியாது. மருந்து உட்கொள்ளும்போது தான் குணம் தரும். இதை மேனுட்டு வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்கிருர்கள். மருந்து நிறுத்தியபின் நோய் கேவல நிலையை அடைந்துவிட்டதை உணர்வார்கள். இம்மருந்துகளின் பிரயோகத்தினுல் சிலர் ஆண்மை குன்றியவர்களாகவும் ஆகிவிடுகிருர்கள். புராதன யோக மார்க்கம்தான் நிரந்தர

குணம் அளிக்கவல்லது. ''நாஸ்தியோகாத் பரம் பலம்'' பலம் தரக் கூடியது யோகத்தைத் தவிர வேறில்லை. இப்புத்தகத்தில் குறிக்கப்பட்டு இருக்கும் அப்யாசங்களை ஒழுங்காகக் கையாள்வதால் வெற்றி பெறலாம்.

எப்போதோ ஒருமுறை ஏற்படும் இந்திரிய ஸ்கலிதத்தைப் பற்றி அதிக கவலை தேவையில்லை. நல்வாழ்வின் விதிகளை அனுசரி. சதா கடவுளை நினை. ஒரு தினம் உபவாஸமிருந்து எலுமிச்சம் பழம் அல்லது ஆரஞ்சு ரஸத்தில் நீர் கலந்து பருகு. ஒரு வாரம் பழ ஆகாரம் மட்டும் கொள். அடுத்த வாரத்தில் பால் பழம் மட்டும் கொள். பின்னர் பழக்கமாகவுள்ள பகல் உணவை இரவில் கொள். பொழுது இருக்கும்போதே பால் பழம் கொள். வழக்கமான ஆகாரம் ஆரம்பிக்கும் வரை எனிமா **(Enema)** உபயோகித்து வா. ''பிரம்மசர்ய ஸுதா'' எனும் ஆயுர்வேத ஔஷதம் கொள். நித்திரை நேரத்தைக் குறைத்துக்கொள். இடது பக்கம் படுத்துறங்கு. மல்லாந்து அல்லது குப்புறப் படுத்துத் தூங்காதே. அதிகாலை 4 மணிக்குமுன் விழித்தெழு. ஆத்மசாதனையில் ஈடுபடு, பாசத்தை ஊக்கக்கூடிய காரியங்களை அறவே தவிர். புலனுணர் விஷயங்கள் உதிக்கும்போது உன் இஷ்ட தேவதை பற்றிய நல்ல எண்ணங்களைக் கைக்கொண்டு தீய எண்ணங்களை விலக்கு.

எப்போதும் கௌபீனம்தரி. பீஜ சம்பந்தமான வியாதிகளோ அழலையோ அடைய மாட்டாய். பிரம்மசர்யம் நிலைபெற இது உதவும். சாத்வீக ஆகாரம் கொள்பவருக்கு ஸ்கலிதம் ஏற்படுவதில்லை. இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டிருக்கும் சமம், தமம், ஸாத்வீக ஆகாரம், மற்றும் அத்யாத்மீக பழக்கங்களை கைக்கொள்வதாலும் இதைத்

தவிர்க்கலாம். அடிக்கடி ஸ்கலிதம் அடைகிறவர்கள், இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த கௌபீனத்தைத் தரித்துகொள்வது நலம். குளிர்ந்த ஜலத்தில் இடுப்பு ஸ்நானம் (Hip Bath) எடுத்துக்கொள். ஸ்கலிதமானபின் அதிகாலையில் ஜலத்தில் மூழ்கி ஸ்நானம் செய். ஜெபம் தியானம் செய். இருபது பிராணாயாமம் செய். நாளாடைவில் இத்துன்பத்திலிருந்து விடுதலையடைவாய். ஞானிக்கு இந்திரியஸ்கலிதமாவதில்லை. பிரம்மசர்ய அனுஷ்டான முள்ளவனுக்கு கெட்ட கனவு ஏற்படாது. துர்கனவு காணுவிடில் நீ பரிசுத்த நிலையில் முன்னேற்றமடைகிறாய் என உணர்.

உன் தேவைகளைக் குறைத்துக்கொள். அடிக்கடி கண்ணாடியில் உருவம் பார்க்காதே. ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட எளிய வாழ்க்கையை நடத்து. பறவைகள், மிருகங்கள் சேர்க்கையைப் பார்க்காதே. அதிகம் சைக்கிளில் செல்லாதே. ஓய்வு கொள்வதிலும் சுக வாஸத்திலும் பிரியம் கொள்ளாதே. வீண் பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடாதே. மனதை ஆத்மீக சாஸ்திரங்களைப் பார்ப்பதில் செலுத்து. அல்லது சன்மார்க்க காரியங்களில் ஈடுபடச் செய். மேற்கொள்ளும் வேலை பலவந்தத்தின் மேல் செய்வதாக இல்லாமல் சந்தோஷம் அளிக்கவல்லதாயிருக்கட்டும். மனது தான் நினைப்பதை விட்டு சந்தோஷம் பெற வேறு விஷயங்களைத் தேடும். ஆரோக்கியத்திற்குகந்ததல்லாத பழக்கங்களில் மனதை ஈடுபடுத்தாது, தன்னிச்சையாகவே சுகமாய் செய்யக் கூடிய வேலையில் ஈடுபடுத்து. கடவுளுக்காக செயல் புரி. அப்போது எல்லா வேலைகளும் சுகமாகவே யிருக்கும்.

சரீரப் பயிற்சிகொள், ஆனால் களைப்புக்கிடம் கொடாதே. சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம்,

சித்தாசனம், விபரீதகரணி, முத்திரை முதலியவை பழகு. தீர்க்க சுவாசப்யாசம், பஸ்திரிகா பிராணு யாமம் பழகு. நீண்ட நடைப் பழக்கம்கொள். அதிகாலையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய். மணப்பொருள்கள், ஆடம்பர ஆடைகள் விரும்பாதே. நாட்டியம், பாட்டுக் கச்சேரிகளுக்குச் செல்லாதே. ராகாலாபனங்களுக்கே முக்யத்துவம் கொடுக்காமல் உருக்கமாக நாம சங்கீர்த்தனம் செய். புகை பிடித்தல், மயக்கம் தரும் பானங்களைத் தவிர். புலால் உணவு கொள்ளாதே. தேயிலை, காபி, மிளகாய், அதிக இனிப்புப் பண்டங்கள், அதிக சர்க்கரை தவிர். விரதானுஷ்டானம் கொள். அன்று நீர்கூடப் பருகாதே. சுக்கு கலந்த பால் கொள். சுவையான உணவு, குழம்பு, உப்பு காரம் கலந்த பலகாரம், பணியாரம் ஆகிய விசேஷ உணவுகளில் விருப்பம் கொள்ளாதே. உன் பல ஹீனம் போய்விடும்.

கவலை, தொந்தரவு, சோர்வு கொள்ளாதே. அவை உன்னை மேலும் பலஹீனப்படுத்தும். முன் அனுபவங்களிலிருந்து படிப்பினை கொள். சென்றதைப் பற்றி நினைத்து நினைத்து உன்னைப் பலஹீனப் படுத்திக்கொள்ளாதே. அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றி விசாரித்துப் பார். உன் நோக்கை மாற்று. பிரம்மசர்யத்தின் அனுகூலங்களைப்பற்றிச் சிந்தனை செய். அனுமான், பீஷ்மர் போன்ற அகண்ட பிரம்மசாரிகளின் சரித்திரத்தைப்பற்றி நினை. புலனுணர் வாழ்வு, அதனாலுண்டாகும் அவமானம், ஆரோக்கிய இழிவு, வியாதி, அகால மரணம் இவைகளை நினைத்துப்பார். விவேகம் கொள். நீ ஜகத்பிதாவின் குழந்தை. உன்னுள்ளேயே ஆனந்தம் இருக்கிறது. புலனுணர் விஷயங்களில் துளிகூட ஆனந்தமில்லை. சரீரத்தினின்றும் உன்னைப் பிரித்துக் கொள். எல்லாம் வல்ல பிரபு

வினிடம் ஒன்றிக்கொள். மனம் சுத்தமாகவும் ஆரோக்யமாகவுமிருப்பின் உடலும் அப்படியே ஆகும். புதிய, சிறந்த, நற்குணம் நிறைந்த கடவுளிடம் அன்புமிக்க தெய்வீக வாழ்வு கொள். தெய்வீக வாழ்வின் இன்பத்தை அனுபவி. ஆரோக்கிய நிலையைப் பெற ரோகத்தின் வலிமைக்குகந்தவாறு ஒன்று முதல் ஆறு மாதங்கள்வரை சிகிச்சை தேவையாகலாம். நீண்டகாலமாயிருந்து வருமாயின், இயற்கை சிகிச்சைமூலம் நிவர்த்தி பெறுவதற்குச் சிறிதுகாலமாகலாம். ஆயினும் நிவர்த்தி பெறுவது நிச்சயம்.

பழைய தீயசக்தி மறுபடியும் உன்னை அடிமைப்படுத்த முயற்சிப்பதை உணர்வாயானுல் தனித்திராதே. கூட்டத்தில் கலந்துகொள். திட ஜபம், கீர்த்தனம் செய். சிறிது ஓட்டம் பிடி. சிரசாசனம் செய். யாரிடம் இவ்வாசை உதிக்கிறதென விசாரித்துப்பார். உடல் மனம் இவைகளிலிருந்து உன்னைப் பிரித்துக்கொண்டு உன் மேலான சுபாவத்தில் நிலைகொள். நீ ஆத்மாவே. மனது உன் வேலையாள். மனதின் அடிமையாகயிருப்பது அறியாமை. மனதை அடக்கியாள்வது அறிவுடைமை. மனதின் உள்ளுருவே உணர்வு; புறவுருவே உலகம். எனவே மன அடக்கத்தினுலல்லாமல் மற்றெதனுலும் உனக்குச் சாந்தியை அளிக்க முடியாது. மனதின் செய்கைகளுக்கு நீ சாக்ஷியாயிரு; அதில் கலந்துகொள்ளாதே. கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய். மனதை உருக்கும் ஸ்தோத்திரம் சொல். உன்னுள் கடவுளிருப்பதை உணர். இவை உனக்குப் பலமளித்து வீழ்ச்சியிலிருந்து உன்னை மீட்கும்.

அத்தியாயம் மூன்று

1. குருகுலவாசம் கொள்ளும் பிரம்மசாரியின் கடமைகள்.

பிரம்மசாரி தான் சமூகத்தில் கீர்த்தி வாய்ந்த அங்கத்தினராக ஆவதற்கு வேண்டிய அறிவை அளிக்கக்கூடிய படிப்பில் மட்டுமே தன் முழு கவனத்தையும் செலுத்தவேண்டும். அக்காலத்தில் தன் பெற்றோர்களுடனாவது ஆசிரியரின் நேரிட்ட பார்வைக்குட்பட்ட இடத்திலாவது வசிக்க வேண்டும். தனித்தோ, நண்பர்களுடன் கூடவோ, தெரிந்தவர்கள் (அல்லது) பந்துக்களுடனேயோ வசிக்கக்கூடாது.

தன் வீர்யத்தை இழக்கக்கூடாது. தன் சுவாதீனமில்லாமல் அது வெளிப்போய் விட்டால் உடனே குளிர்ந்தநீரில் நீராடி ஆயிரத்தெட்டு தடவை காயத்ரியோ, ஓங்காரமோ, ராம நாமமோ ஜபம் செய்யவேண்டும். பிரம்மசாரிக்குக் காயத்ரி மந்திரமே மேலான அடைக்கலம். அது ஆரோக்யம், சாந்தி அளிக்கிறது. தன்னடக்கத்தில் ஊக்கி மேலான பதவிக்கு உயர்த்துகிறது. பிரம்மசாரிக்கு எல்லாம் காயத்ரியே, தினம் ஆயிரத்தெட்டு தடவை காயத்ரி ஜபிக்க வேண்டும். பிரம்மசாரி தன் பெற்றோர்களைத் தெய்வமாக மதித்து நடக்க வேண்டும். தினம் சந்தியாவந்தனம், சூரிய நமஸ்காரம், அக்னிகாரியங்கள் தவறாமல் செய்து வரவேண்டும். பிரம்மசாரிக்கு ஜபந்தான் மேலான உடைமை. அதை விடவே கூடாது. வேதம் விதித்த மற்ற யக்ஞங்களைச் செய்தாலும் செய்யாவிட்டாலும் ஜபம் மாத்திரம் விடாமல் செய்து வந்தானாகில் ஜயம் பெறுவது நிச்சயம். ஜபம் செய்து வருவதினா

லேயே பிரம்மசாரி புலனடக்கம் கொள்ளமுடியும். புலனுணர் விஷயங்களில் சம்பந்தங்கொள்வதனுல் பாபமே சித்திக்கும்; ஆதலின் புலன்களின் அடக்கத்திஞல் ஜயம் பெறுகிருன்.

குருவே எல்லா வேதங்களாகவும், தேவதைகளாகவும் விளங்குகிருர். ஆ த லி ன் குருவே கடவுள். தினம் குரு பூ ஜை செய்யவேண்டும். பன்னிரண்டு வருட காலத்திற்குச் சிரத்தை பக்தியுடன் குருவிற்கும், குருபத்தினிக்கும் தொண்டு புரிந்துவர வேண்டும். குரு எப்பொருளை விரும்பினுலும் அதை அவருக்கு அளித்து, சுணக்கமின்றி அவர் இடும் வேலைகளையும் செய்துவரவேண்டும். தீவிர பக்திகொண்டு மனம், வாக்கு, காயங்கள் மூன்றினுலும் தொண்டுபுரிந்து வரவேண்டும். எந்த பிரம்மசாரி தன் குருவின் ஆஸனத்தில் உட்காருகிருனே அவனுக்கு இம்மையிலோ மறுமையிலோ நற்கதியே இல்லை. குரு வந்ததும் எழுந்து நின்று ஸாஷ்டாங்கமாய் நமஸ்கரிக்க வேண்டும். பெற்ருேர்களைவிட மெய்யறிவு புகட்டும் ஆசிரியரே மேலானவர். காமப்பிரஜையாகப் பெற்றெடுத்த தாய் தந்தையர்களும் மிருகமும் சமமே. மெய்யறிவை அளித்து குரு கொடுக்கும் பிறப்பே அழிவற்ற உண்மையான நிரந்தர வாழ்வாகும். குரு நேரில் காணும் பரம்பொருளே. அவர் உத்தரவை சந்தேகிக்கவோ, மறுக்கவோ கூடாது. குருவுக்குப் பின் தூங்கி அவருக்கு முன் எழுந்திருக்க வேண்டும். அதிகாலையில் கம்பீரத்வனியுடன் வேத அத்யயனம் செய்து அந்தவிடத்தை ஆத்மீக சப்த அலைகளினுல் புனிதப்படுத்த வேண்டும். பரிசுத்த எண்ணங்களுடன் பிரம்மசாரி தனித்தே உறங்க வேண்டும். தன்னலம்விட்டு ஆசிரியரின் சௌகரியத்திற்காகவே செயல்புரிய வேண்டும். ஆசிரியரைவிட தாழ்ந்த இடத்திலேயே அமர வேண்டும். ஆசிரியருக்குமுன்

ஆலஸ்யத்துடனோ, சுகமாகவோ உட்காரக்கூடாது. ஆசிரியர் இல்லாத இடத்தில்கூட அவர் பெயரைச் சொல்லக்கூடாது. அவர் குரல், வாக்கு, நடைகளைப்பற்றக் கேலி செய்யவும் கூடாது.

பிரம்மசாரிக்கு வேதமோதி அறிவைப் பெறுவதே சிறந்த தபசாகும். அக்காலத்தில் உடலில் எண்ணெய் தடவிக் கொள்வதோ, மலர்மாலை அணிவதோ கூடாது. உடலை அலங்கரித்துக்கொள்வது, பாடுவது, நடனம் செய்வது, இவை உலகப் பற்றை உண்டாக்குபவை. ஆதலின் பிரம்மசாரி இவைகளை அறவே விடவேண்டும். சரீர அலங்காரமாக முடிதிருத்தம் செய்து கொள்ளக்கூடாது. நேர்த்தியான ஆடை தரித்துக் கொள்ளக்கூடாது. அவை பிரம்மசர்யத்திற்கு மாறுகின்றன. குருகுல வாசம் செய்யும்போது ஆத்ம சுத்தி பெற புலனடக்கம் கொண்டு இந்நன்னெறிகளை அனுசரித்து வர வேண்டும். பிரம்மசாரி இவ்வுலக வாழ்வு சம்பந்தமான விஷயங்களில் ஆசை வைக்கக்கூடாது. விஷயானுபவத்தினால் ஆசையைத் தணிக்க முடியாது; ஆனால் நெய்வார்க்கப்பட்ட அக்னிபோல மேலும் மேலும் அவ்வாசை அதிகரிக்கவே செய்யும். புலன்களைப் பலாத்காரமாக அடக்க முயலக்கூடாது. மெய்யறிவாலன்றி அவை அடியோடு அடக்கப்படமாட்டா. தன்னடக்கமே பிரம்மசாரியின் முதற் கடமை. நல்லதோ, கெட்டதோ எதையாகிலும் கேட்டு, தொட்டு, பார்த்து, உண்டு, முகர்ந்து அனுபவிக்கும் போது சுகமோ, துக்கமோ, ஏற்படாதிருப்பின் அவனே இந்திரிய வெற்றி பெற்றவன். ஏதாவது ஒரு புலன் தலை தூக்கினால் அவன் அறிவும் வெளிப்போகிறது.

பிரம்மசாரி பேருண்டி அருந்தக்கூடாது. அதிக உணவு உடற்கேட்டை உண்டாக்கி எல்லாவித

முன்னேற்றங்களையும் தடைப்படுத்தும். அதிக உண்டி வாழ்நாளைக் குறைக்கிறது. மோக்ஷமார்க் கத்திற்குத் தடங்கலாகிறது; பாபகாரணமாகிறது அதனுல் மெய்யறிவாளிகள் அதைக் கண்டனம் செய்கிருர்கள். பிரம்மசாரி மித ஆகாரமே கொள்ள வேண்டும். ஆறு, குளம் முதலிய குளிர்ந்த நீரிலேயே நீராடி வியாதிகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். பிரம்மசாரி பரிசுத்தமாகவே இருக்கவேண்டும். தேன், வாசனைத் திரவியம், மலர்மாலை, ருசி தரும் இனிப்புப் பண்டங்கள் இவைகளைக் கட்டாயமாய்த் தவிர்க்கவேண்டும். உயிர்க்கொலை செய்யக்கூடாது. பெண்களுடன் பழகக்கூடாது. தைலஸ்நானம், செருப்பு, குடை இவைகளை நீக்க வேண்டும். காமம், குரோதம், கோபம், நடனம், பாட்டு, சங்கீதம், தாயக் கட்டைகளுடன் சூதாட்டம், வீண் அரட்டை, புரளி, பொய், பெண்களை அணைவது, அவளிடம் காமநோக்குக்கொள்வது இவைகளை அடியோடு தவிர்க்க வேண்டும். சிறுமிகளைப் பார்ப் பதும் அவளுடன் பேசுவதும் கூடாது. பார்ப்பது நெருங்கத் தூண்டும், நெருங்கவே பேசத் தூண்டும், பேசவே தொடத் தூண்டும், தொடுவது பிரம்மசர் யத்தை அடியோடு பாழாக்கிவிடும். வெளியூர் பிரயாணங்களில் கண்டிப்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். காமத்தை ஊக்கக்கூடிய ஒரு பொருளை யோ வேறு எதையுமோ பார்க்கக்கூடாது. கெட்ட உணர்ச்சிகளைக் கிளப்பக்கூடிய எல்லாப் பொருள் களின் தொடர்பையும் அவைகளின் அருகில் செல்வதையும் அவைகளைப்பற்றி நினைப்பதையும் அடியோடு தவிர்க்கவேண்டும்.

பிரம்மசாரி நன்னடத்தை உடையவனுகவே யிருக்கவேண்டும். முதியோர் முன்னிலும் நண்பர் களுடனும் நேர்மையாகவே நடந்துகொள்ளவேண் டும். லௌகிகர்களுடன் எவ்விதத் தொடர்பும்

கொள்ளக்கூடாது. இருதயசுத்தி இல்லாதவன் செய்யும் அத்யயனம், துறவு, யக்ஞக்கிரியைகள், தன்னடக்கம் கொள்ளல், பக்தி செயல்கள், எல்லாம் பயன்தரா. ஆதலின் பிரம்மசாரி எப்போதும் இருதயசுத்தி உடையவனுகவேயிருக்க வேண்டும். தன்னைக்கேட்டாலன்றி பிரம்மசாரி யாரிடமும்எதையும் சொல்லக்கூடாது. பதில் கூறும்போது மரியாதையுடனேயே சொல்லவேண்டும். இம் மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் அறிவாளி மௌனம் சாதிப்பதே மேல். துன்புறுத்தப்பட்டாலும் தாழ்த்தப்பட்டாலும் பிறர் மனம் புண்படக்கூடிய எதையும் செய்யக்கூடாது. யாருக்கும் துன்பம் அல்லது கெடுதல் செய்யவோ நினைக்கவோ கூடாது. கடுஞ்சொற்கள் கூறவும் கூடாது. லௌகிகரின் கௌரவம், மதிப்பு இவைகளை விஷமெனக் கருதி வாழ்நாள் முழுவதையும் கழிக்கவேண்டும். மோக்ஷத்தைக் கோரி பணிவுடன் காலம் கழித்து வர வேண்டும்.

நரைத்த தலை முதியோனுக்கி விடாது. சிறுவனுயினும் படித்து மெய்யறிவு பூண்டவன் முதியோனே. அறிவை எவரிடமிருந்தாலும் கொள். நற்பண்பை கீழ்க்குலத்தாரிடம் இருப்பினும் கொள். நன்னடத்தையை எதிரியிடமிருந்தாகிலும் கொள். நல்வார்த்தையை பாலரிடமிருந்தாகிலும் கொள். எங்கும் நல்லதையே பார். மேற்கண்டபடி பிரம்மசர்யானுஷ்டானம் மேற்கொண்டு யார் நடந்து வருகிருரோ அவர் பிறவித் துன்பத்தை கடந்து சிரேயஸ்கரமான நிலையை அடைவதில் ஐயமில்லை. குருகுலவாசம் செய்யாத பிரம்மசாரிகளும் மேற்கண்ட விதிகளைக் கண்டிப்புடன் அனுசரித்துவருவது பிறவித் துன்பத்தைக் கடக்க அனுகூலமாகும்.

2. நவீனப் படிப்பு

பண்டைய கால குருகுல படிப்பு முறையுடன் நவீனப்படிப்பு முறையை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பின் பரந்த இடைவெளியைக் காண்பாய். குருகுலத்திலுள்ள ஒவ்வொரு மாணவனும் தூய்மையானவன். ஒவ்வொரு மாணவனும் பிராணுயாமம், மந்திரயோகம், ஆசனம், சன்மார்க்க விதிகள், கீதை, ராமாயணம், மகாபாரதம், உபநிஷத்துகள் இவைகளில் அறிவடைந்திருந்தான். ஒவ்வொரு மாணவனும் பணிவு, தன்னடக்கம், கீழ்படிதல், தொண்டு உணர்ச்சி, சுயநலத்தியாகம், நல்லொழுக்கம், மரியாதை, விநயம், தன்னைத்தானறிவதில் ஊக்கம் (முமுக்ஷுத்வம்) இவைகளைப் பெற்றிருந்தான். இதுதான் பழங்கால நாகரிகத்தின் முக்கியாம்சம்.

நவீனப் படிப்பில் மேற்கண்ட அம்சங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட பாடத் திட்டங்கள் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. காம இச்சையை ஒழித்து பிரம்மசர்யத்தைக் கடைபிடித்தாலொழிய கடவுளோடு ஒன்றுபடும் தெய்வீக வழிபாட்டை பின்பற்ற முடியாது. இதர நாடுகளின் மத்தியில் நம்நாடும் உயர்ந்த நன் மதிப்பைப் பெறவேண்டுமாயின் இந்திய மக்களாகிய ஆண் பெண் இருபாலரும் பிரம்மசர்யத்தின் எல்லாவித முக்கியமான தத்துவங்களையும் கற்கவேண்டும். அதன் உயர்ந்த முக்கியதத்துவத்தையறிந்து அந்த அருமையான விரதத்தைத் திட்டமாய் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பிரம்மசர்யத்தின் தத்துவத்தை அடிப்படையாகக் கொள்ளாத எவ்வித கல்வி முறையும், ஸம்ஸ்க்ருதத்தைக் கட்டாயமாய் கற்க இடமில்லாத எந்த பாட திட்டமும் இந்தியர்களுக்குப் பயன்படாது. சரியான பாடத்திட்டத்தைத் தயாரித்துக் கொடுக்க

பொறுப்புள்ளவர்கள் இம் முக்கிய தத்துவத்தைப் பின்பற்றுததால் பாடதிட்டத்தில் முடிவில்லாத பலவிதமான பரிசீலனைகளைச் செய்துகொண்டே வருகிறார்கள்.

நவீனப் படிப்புமுறை மிகமிகப் பணச்செல வுடையது. நவீனத்தில் படிப்பின் சன்மார்க்கப் பகுதி முற்றிலும் புறக்கணிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தற்கால கலாசாலை மாணவர்களிடம் முன்பத்தியில் கண்ட குணங்கள் ஒன்று கூட இல்லை. தன்னடக்க மென்பது இவர்கள் அறியாத விஷயம். பிள்ளைப் பிராயம் முதற்கொண்டே பெரும் போக நுகர்ச்சி வாழ்வும், தற்புகழ்ச்சியும் ஆரம்பிக்கின்றன. இவர் களிடம் இறுமாப்பு, குறுக்குப் பேச்சு, கீழ்ப் படியாமை இவைகள் ஆழ்ந்து ஊன்றிக்கொள்கின் றன. இவர்கள் திடநாஸ்திகர்களாகவும் தீர்க்க லோகாயதவாதிகளாகவும் ஆகிவிடுகிறார்கள். பலர் தமக்குக் கடவுள் நம்பிக்கையுண்டென்று சொல்லிக் கொள்ளக்கூட வெட்கப்படுகிறார்கள். இவர்களுக் குப் பிரம்மசர்யம், தன்னடக்கம் இவைகளில் அறிவேயில்லை. நாகரிக உடை, விரும்பத்தகாத உணவு, துஸ்ஸங்கம், சினிமா, நாடகமேடைகளுக்கு அடிக்கடி போய் வரல், மேல்நாடுகளின் பழக்க வழக்கங்களில் நடித்தல் இவை இவர்களைப் பலஹீனர்களாகவும் காமிகளாகவும் ஆக்கிவிட்டன. பிரம்மவித்தை, ஆத்ம ஞானம், அத்யாத்ம விஞ் ஞானம், வைராக்கியம், மோக்ஷச்செல்வம் ஆத்ம சாந்தி, ஆத்மானந்தம் இவை இவர்களுக்கு அன்னியமாகி விட்டன.

நாகரிகம், உலகநடை, சிற்றின்பவாதம், பேருண்டி, பெரும் போக நுகர்ச்சி இவை அவர்கள் மனதில் இடங்கொண்டுள்ளன. சில கல்லூரி மாணவரின் வாழ்க்கைச் சரிதத்தைக் கேட்க வருந்

தத் தக்கதாகயிருக்கிறது. குருகுலத்தில் மாணவர்கள் ஆரோக்கியம், பலம், தீர்க்காயுள் இவைகளுடன் விளங்கினுர்கள். வங்காள சுகாதார அதிகாரிகள் கல்கத்தா, டாக்கா நகரங்களில் 75 சதவிகித மாணவர்கள் சுகவீனர்களாயிருப்பதாக அறிவித்திருக்கிறுர்கள். பம்பாய் சுகாதார அதிகாரிகள் கராச்சி மாணவர்களில் 90 சதவிகிதம் சுகவீனர்களாகயிருப்பதாக அறிவித்திருக்கிறுர்கள். (பழைய ஜன சங்கியை கணக்குப்படி) இந்தியா முழுவதிலுமே மாணவர்களின் ஆரோக்கியம் தாழ்ந்திருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவர்களின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவரும் துர்குணங்களும் கெட்ட பழக்கங்களும் விருத்தியாகி வருகின்றன. தற்போதைய பாடசாலைகளிலும் கலாசாலைகளிலும் நீதி நெறிக்குரிய தேர்ச்சியில்லை. நவீன நாகரிகம் நம் சிறுவர் சிறுமிகளைப் பலங்குறைந்தவர்களாகச் செய்து விட்டது. அவர்கள் செயற்கை வாழ்க்கையையே நடத்துகிறுர்கள். குழந்தைகள் மக்கட்பேறு பெறுகின்றனர். வம்ச சீர்கேடு ஏற்பட்டுள்ளது. சினிமா மக்களுக்கு ஒரு சாபமாகி விட்டது. அது காமத்தையும் மனே விகாரத்தையும் எழுப்புகிறது. இப்போது சினிமாக்களில் மகாபாரத ராமாயண கதைகள் நடிக்கும்போதுகூட இழிவான காட்சிகளும், ஒழுக்கங்கெட்ட ஆட்டங்களும் காட்டப்படுகின்றன. தற்கால படிப்புத் திட்டம் அடியோடு திருத்தியமைக்கப்பட வேண்டுமென திடமாய் வற்புறுத்துகிறேன். மாணவர்கள் நாகரிக உடை தரிக்க வேண்டுமென சில கல்லூரி பேராசிரியர்கள் வற்புறுத்துகிறுர்கள். அத்துடன் சாதாரண உடைதரித்து வரும் மாணவர்களை வெறுக்கவும் கூட செய்கிறுர்கள்; பரிதாபம். பரிசுத்தம் வேறு; நாகரிகம் வேறு. இந்நாகரிகம் லௌகிகத்திலும் சிற்றின்ப விஷயங்களிலும் வேர் கொள்கிறது.

3. ஆசிரியர் பெற்ருேர்கள் கடமை.

மாணவர்கள் முதிர்ச்சி பெறும்போது ஸ்தூல தேகத்தில் சில வளர்ச்சிகளும் மாறுபாடுகளும் ஏற்படுகின்றன. குரல் மாறுகிறது. புது மனோ விகாரங்களும் கருத்துகளும் உதிக்கின்றன. சுபாவத்திலேயே அறியும் ஆவல் உடையவர்களாக ஆகிருர்கள். தெருப்பிள்ளைகளுடன் கூடி ஆலோசிக்கிருர்கள். துர்போதனைக்கு ஆளாகிருர்கள். தீய பழக்கங்களினுல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக் கொள்கிருர்கள். அத்தருணத்தில் ஆண், பெண் சம்பந்தமான ஆரோக்கியம், சுகாதாரம், பிரம்ம சர்யம், நீண்ட ஆயுளை எப்படி அடைவது, காமத்தை யடக்கும் விதம் முதலியவைகளில் அவர்களுக்குத் தெளிவான அறிவு புகட்டப்பட வேண்டும்.

மாணவர்களை நல்வழியில் பழக்கி சரியான முறையில் அவர்கள் பண்பை உருவாக்குவது ஆசிரியர், பேராசிரியர் இவர்களின் ஒப்பற்ற கடமையாகும். அவர்களும் சன்மார்க்கர்களாகவும் தூய்மையானவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். அவர்கள் நீதிநெறியில் பரிபூர்ணராயுமிருக்க வேண்டும். இல்லையேல் குருடனை குருடன் கோல் கொண்டு நடத்துவது போலாகும். ஒரு பேராசிரியராவதற்குப் புத்திவன்மையுடன் கற்பிக்கும் வறட்டுத் திறமை மட்டும் போதாது. ஆசிரியத் தொழிலை மேற்கொள்வதற்கு முன் அந்த ஸ்தானத்தின் பொறுப்பை நன்கு உணர் வேண்டும். ஆசிரியர்கள் முதலில் தங்களை ஒழுங்குபடுத்திக்கொண்டு, மாணவர்களிடம் அந்தரங்க உரையாடலை நடத்தி, பிரம்மசர்யத்தைப் பற்றிய அனுபவசித்தமான புத்திமதிகளைக் கிரமமாய் அளிக்கவேண்டும். திருச்சிராப்பள்ளி எஸ். பி. ஜி. கல்லூரி முன்னுள்

முதல்வர் (Principal) பூஜ்ய எச். பர்க்கென் ஹாம்வாஷ் (Rev H. Packenhamwalsh) என்பவர் மாணவர்களுடன் பிரம்மசர்யம், தன்னடக்கம் இவைகளைப்பற்றிக் கிரமமாக உரையாடுவது வழக்கம். பாடசாலைகளிலும், கல்லூரிகளிலும் பூர்வ காலத்து பிரம்மசாரிகளின் சரிதை, இராமாயண மகாபாரதக்கதைகள், இவைகொண்ட மாஜிக் லாண்டர்ன் காட்சிகள் மூலம் பிரம்மசர்ய விஷயம் முறையாக கற்பிக்கப்படவேண்டும். இது மாணவர்களை சன்மார்க்கத்தில் ஊக்கமளித்து உயர்த்தும்.

ஆசிரியர்களே! பேராசிரியர்களே! இப்போதே விழித்தெழுங்கள், மாணவர்களுக்குப் பிரம்மசர்யத்திலும் தர்மத்திலும் உலக நீதியிலும் பயிற்சியளியுங்கள். அவர்களைத் தூய பிரம்மசாரிகளாக ஆக்குங்கள். இப்புனித கார்யத்தைப் புறக்கணிக்காதீர்கள். இக்கடின கார்யத்திற்கு நீங்கள் உலக நீதிப்படி கடமைப்பட்டிருக்கிறீர்கள். இதுதான் உங்களுக்கு யோகம். உண்மை சிரத்தையுடன் இவ் வேலையை மேற்கொண்டீர்களானால் அது உங்களுக்கு சுவரூபானுபவத்திற்கே வழிகோலும். உண்மையாயும் களங்கமில்லாமலும் நடந்து கொள்ளுங்கள். இப்போது கண் விழியுங்கள். சிறுவர் சிறுமிகளுக்குப் பிரம்மசர்யத்தின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கிக் கூறி அவர்களிடம் மறைந்துறையும் ஆத்ம சக்தியாகிய வீர்யத்தை எந்தெந்த மார்க்கங்களில் எல்லாம் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளலாம் என்பதை கற்பியுங்கள். உலகத்தின் வருங்காலநிலை, ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் இவர்களின் பொறுப்பிலிருக்கிறது. மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர்கள் சன்மார்க்கப் பயிற்சியை நேர்மையாய் அளித்து வந்தால் உலகில் இலட்சிய புருஷரான பிரஜைகளும், யோகிகளும், ஜீவன் முக்தர்களும் நிறைந்து நிற்பர். அத்தகைய

நிலையை அடைந்தவர்கள் ஒளி, சாந்தி, ஆனந்தம், சந்தோஷம் இவைகளை எங்கும் பரப்பி வருவார்கள்.

வீட்டில் பெற்ரோர்கள், பிரம்மசர்யம் நன்னடத்தை சம்பந்தமான மகாபாரத இராமாயண சிறு கதைகள் மூலம், சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு அடிக்கடி நற்போதனையளித்து வரவேண்டும். இது அவர்களின் தவிர்க்க முடியாத கடமை. பக்குவகால சின்னங்கள் தோன்றும் காலத்தில் சிறுவர் சிறுமிகளுடன் கபடமற்ற உரையாடல்கள் நடத்துவது முக்கியம். மறைத்துப்பேசுவதில் பயனில்லை. ஆண் பெண் சம்பந்தமான விஷயங்களை மறைத்து வைக்கக்கூடாது. இந்த முக்கிய விஷயத்தில் பெற்ரோர்கள் அவர்களுக்கு எடுத்துச்சொல்ல கூச்சப்படுவது தவருன சங்கோஜமேயாகும். மௌனம் சாதித்தல் அவர்கள் யூகத்தைத்தூண்டுவதாகும். காலத்தில் இவ்விஷயத்தைத் தெளிவுற அவர்கள் உணர்ந்து விட்டால், தீயகூட்டாளிகளால் தவருன மார்க்கத்தில் செலுத்தப்படமாட்டார்கள். கெட்ட பழக்கங்களுக்கும் ஆளாக மாட்டார்கள். மாணவர்களைப் பூர்ண பிரம்மசாரிகளாகத் தயாரிக்க உண்மையாகவே முயற்சிப்பவர் கடவுள் அருள் பெற்றவரே. உண்மை பிரம்மசாரிகளாக ஆக முயற்சிப்பவர் இருமடங்கு அதிர்ஷ்டமுள்ளவர் ஆவர். ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவானின் ஆசி இவர்களுக்கு கிட்டுமாக. ஆசிரியர்கள், பேராசிரியர்கள், மாணவர்கள் இவர்களுக்குக் கீர்த்தி உண்டாகுக !

அத்தியாயம் நான்கு

1. நவநாகரிகம்

டாம்பீகமற்ற உடை தரித்து நவநாகரிக வாழ்க்கைக்குள்ளாகாதவனே கர்மயோகம் புரியக்

கூடும். நாகரிகத்தின் பெயரால் ஜனங்கள் எதையும் செய்யத்தயாராயிருக்கிறார்கள். பெரும் பான்மையான சீமான்களும் சீமாட்டிகளும், நாக ரிகத்தின் அடிமைகளாகி விட்டார்கள். மாலை வேளைகளில் நானுவித நாகரிகங்களைக் காணலாம். மார்பு, கை, கால் போன்ற உறுப்புகளும் மூட வேண்டிய அளவிற்கு மூடப்படாமல் உடைகளை அணிகிறார்கள். இது அரை நிர்வாணத்திற்குக் கொண்டு விட்டுள்ளது. விஞ்ஞான ரீதிப்படி நல்ல காற்றும், வெளிச்சமும் படவேண்டியதற்காகவே அவ்வாறு உடுப்பதாகவும் கூறுகின்றனர். இது தான் நாகரிகம். அவர்களுக்குத் தலைமயிரின்மேல் பூர்ண ஆதிக்கம் உண்டு. இதுதான் அவர்களின் சித்தியும் மனோசக்தியுமாகும். ஒரு முடிதிருத்தும் இடத்திற்குச் சென்று அதைத் தங்கள் இஷ்டம் போல் வெட்டவோ, திருத்தவோ செய்துகொள் வார்கள். நாகரிகம் அதிகரிக்கவே ஆசையும் அதிக மாகிறது. வாழ்க்கைச் செலவும் அதிகரிக்கிறது. இவர்களைப் பார்த்து ஏழை மக்களும் நாகரிகம் கொள்ள ஆரம்பிக்கிறார்கள். வருமானத்திற்கு மீறி செலவு செய்ய அங்குமிங்கும் கடன்வாங்கி குடும்பத்தை கடனுக்குள்ளாக்கி மனசாட்சியை யிழந்து, புத்தி தடுமாற, நோய் பிடித்தாட்ட தவிக் கிறார்கள். ''பிரபுவே! மன்னியுங்கள், காப்பாற் றுங்கள்'' எனக் கடவுளை வேண்டுகிறார்களே யொழிய இந்த ஜன்மத்தில் தங்களைத் திருத்திக் கொள்ள கொஞ்சமும் முன்வருவதில்லை.

உலகத்தில் நாகரிகத்தின் பெயரால் பணம் வெகுவாய் பாழாக்கப்படுகிறது. இங்கு ஒருவனுக் குத் தேவை வெகு சொல்பமே. உண்பது நாழி உடுப்பது நான்கு முழம் என்பதுபோல் சிறிது ஆகாரம் தண்ணீர்மட்டுமே தேவை. நாகரிகத்தின் பெயரால் பாழாக்கப்படும் பணத்தைச் சன்மார்க்க

விஷயம், தர்மம், சமூகத்தொண்டு இவைகளில் செலவு செய்தால் மனிதன் தெய்வீகம்பெற அது உதவும். அதன் பயனுக நிலேத்த சாந்தியையும், ஆனந்தத்தையும் அனுபவிக்க முடியும். நாகரிகப் பிரியர்களிடம் காண்பதெல்லாம் அமைதியின்மை, ஏக்கம், கவலே, பயம், உற்சாகமின்மை, வெளுத்த முகம் போன்றவைகளே. அவர்கள் நவீனப்போக்கின்படி பலவிதமான பட்டாடைகளே அணிந்து, அலங்காரத்துடன் விளங்கினுலும், முகம் அவர்களிடம் உற்சாகமின்மையையும் பொலிவின்மையையுமே காட்டுகிறது. அவர்கள் இருதயத்தை, கவலே, பேராசை, காமம், க்ரோதம் இவைகள் அரித்துக்கொண்டேயிருக்கின்றன.

தங்களேப் பெரியோர்களெனக் கருதவேண்டும் என்பதற்காகவே சில நாகரிகச் சின்னங்களே இடைவிடாது தரித்து வருகிருர்கள். அவை அவர்களேப் பெரிய மனிதனுக்கிவிடாது. தற்சமயம் பெரும்பான்மையான மக்கள் குறுகிய இருதயமும், அற்ப அறிவும் உள்ளவர்களாகவேயிருக்கிருர்கள். சாதாரண நடை, உடை, பாவனேகளுடன் அகந்தை, விருப்பு, வெறுப்பு இல்லாமல் இருப்பவரே கண்ய புருஷராகக் கருதப்படுவர். இரக்கம், அனுதாபம், அன்பு, பக்தி, பொறுமை முதலிய நற்பண்புடையவரே எல்லோராலும் மதிக்கப்படுவர். கந்தை உடுத்துபவராகிலும் இவை அவர்களுக்கு நிலேத்த வசீகரத்தன்மையை அளிக்கும். நாகரிகம் ஒரு கொடும் சாபம். சாந்தத்தின் பயங்கர விரோதி. தீய எண்ணங்கள், காமம், பேராசை, கொடிய குணங்கள் இவைகளின் மத்தியில் அது கொண்டு போய் விடுகிறது. அது மனதை உலக விஷயங்களில் ஆழ்த்தி, தரித்திரத்தை உண்டாக்கி, பரம ஏழைகளாக்கி விடுகிறது, நாகரிக ஆசையை அடியோடு ஒழித்துக்கட்டு. சாதாரண ஆடை தரி. உன்னத

நோக்கம் கொள். நாகரிகர்களுடன் சேராதே. எளிய வாழ்க்கை நடத்திய துறவிகளையும், இப்போதும் எளிய வாழ்க்கை நடத்தும் மகான்களையும் பற்றிச் சிந்தனை செய். அது பக்தியை வளர்க்கும். தெய்வீக எண்ணங்களையும் ஊட்டும். கவலை, அனுவசியமான எண்ணங்களிலிருந்து காக்கப்படுவாய். தெய்வீக தியானத்திற்கும், ஆத்மீக சாதனத்திற்கும் அதிக நேரம் கிடைக்கும்.

ஆணாயினும் பெண்ணாயினும் சரி, செயற்கை அலங்கரிப்பற்றவராயினும் சன்மார்க்க அபிமானிகளே உண்மை அழகு பெற்றவர்கள். எளிய ஆடை உடுத்தியிருக்கும் நிலையிலும் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் அவர்களால் கவரப்படுகிறார்கள். ஒரு வேஷ்டி மட்டும் தரித்து வந்த காந்திமகான், கௌபீனத்துடனேயே விளங்கிய ரமண பகவான் போன்றவர்கள் ஆயிரக்கணக்கானவர்களின் மனதைக்கவர்ந்து விளங்கினார்கள். ஆடைகளை எடுத்துச் செல்ல கைப்பெட்டிகள் முதலிய ஆடம்பரங்கள் அவர்களுக்குத் தேவையில்லை. சேந்தமங்கலம் பிரம்மேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் போன்ற அவதூதர்கள் கௌபீனமுமின்றி பிறந்தமேனியில் இருந்துகொண்டே ஆனந்தர்களாக விளங்கினார்கள். நீ நிர்வாணமாகவே வந்தாய். நிர்வாணமாகவே போகப்போகிறாய். அந்தியகால படுக்கையில் படுத்த உடனேயே உன் உறவினர்கள் உன் நவநாகரிக ஆடை ஆபரணங்களைத் தங்கள் உபயோகத்திற்காகப் பறித்துக்கொண்டு விடுவார்களே! ஏன் இடைவிடா சுயநலம் கொண்டு பொருள்தேடி நாகரிக ஆடை வஸ்துக்களில் பாழாக்குகிறாய்? உன் அறிவீனத்தை உணர். விவேகம் கொள். இருதய சுத்தி பெறு. புலன்களை அடக்கு. ஓர் அறையில் சாந்தியுடன் அமர்ந்து தியானம் செய். ஆத்ம ஞானம் பெறு. நிலைத்த சாந்தியில் அமர்ந்திரு.

அப்போதுதான் நீ உண்மையில் சுகவான், அழகன் செல்வந்தன், பெரிய மனிதன் ஆவாய்.

2. தீவிர ஆசை

பொருள்களை அடைய கொள்ளும் விருப்பமே ஆசை. அப்பொருள்களை மேலும் அனுபவிப்பதால் அதனிடம் அதிகப்பற்றுண்டாகிறது; அதுவே தீவிர ஆசையாகும். கடவுளிடம் உண்டாகும் தீவிர ஆசை பக்தி எனவும், நாட்டினிடம் உண்டாவதற்குத் தேசபக்தி எனவும், குருவினிடம் உண்டாவதற்கு குருபக்தி எனவும், பெற்றோர்களிடம் உண்டாவதற்குப் பிதுர்பக்தி மாதுர்பக்தி எனவும், செல்வத்தினிடம் உண்டாவதற்குப் பேராசை எனவும், இதரபாலிடம் உண்டாவதற்குக் காமம் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. கடவுள், நீதி நூல்கள், சத்சங்கம், நாடு, சமூகம் போன்ற சத்விஷயங்களில் தீவிர ஆசை உண்டாயின் அதன்மூலம் தன்னலமற்ற தொண்டு புரிந்து பிறவித்துன்பத்திலிருந்து விடுபட்டு பேரின்பத்தையடைய வழிகோலுகிறது. தனம், துஸ்ஸங்கம், இதரபால், போன்ற உலக விஷயங்களில் தீவிர ஆசை உண்டாயின் மனதைக் கெடுத்து எல்லாவித துன்பங்களுக்கும் ஆளாக்கி மீண்டும் பிறப்பிறப்பிற்குக் காரணமாகிறது.

காமம் சிறுவர்களிடத்தில் மறைந்தும், வயோதிகர்களிடத்தில் அடங்கியுமிருக்கிறது. ஆதலின் அவர்களுக்கு இதனால் துன்பமில்லை, யுவர்களிடத்தில் தலைதூக்கி ஆடுகின்றது. அவர்கள் காமத்திற்கு அடிமையாகி அதனிடமிருந்து தப்ப வழி தெரியாமல் தவிக்கிறார்கள்.

சினிமா மக்கள் துன்மார்க்கத்தில் ஈடுபட தூண்டுகோலாகிறது. தற்கால சினிமாப் படங்

களில் காம உணர்ச்சியை ஊக்கக்கூடிய இழிவான காட்சிகளைப் பொருத்தமில்லாத நிலையிலும் புகுத்தி வருகிறார்கள். அதைக்கண்ணுற்ற மக்கள் காம உணர்ச்சியில் ஈடுபட்டு அவ்விதமே நடிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். சமூகம் சீர்கேடடைகிறது.

இல்லற வாழ்க்கையின் இலட்சியம் தன்னைத் தானறிவதே. காமம் ஆத்ம சாதனத்திற்கு விரோதி. சொற்ப வருவாயுள்ள இளம் தம்பதிகள் முப்பது வயதிற்குள்ளாகவே நாலைந்து குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர் ஆகின்றனர். அவர்களைப் போஷிக்கவும், படிப்பிக்கவும், சன்மார்க்கத்தில் ஈடுபடுத்தவும், முடியாமலிருக்கும் நிலையிலும் தன்னடக்கமின்றி மேலும் மேலும் பிரஜாவிருத்தி செய்து கொண்டே வருகிறார்கள். வருவாய்க்கு மேற்பட்ட செலவுகளை ஈடுசெய்ய, பொய், களவு, லஞ்சம் போன்ற தீய முறைகளைக் கையாளுகின்றனர். தீய பழக்கங்களினால் ஏற்படும் உணர்ச்சிகள் சித்தத்தில் ஆழ்ந்து பதிந்து விடவே, அடுத்துள்ள பிறப்புகளிலும் பல்வேறு தாழ்ந்த பிறவிகளையே அடைய வேண்டியவராகிறார்கள். இதன் பயனாக மோட்சம் என்பது என்னவென்பதையே அறிய முடியாததாகிறது.

பெரும்பான்மையோர் மேல்நாட்டு நாகரிக நடை உடை பாவனைகளைக் கையாண்டு வருகின்றனர். மேல்நாட்டு இளைஞர்கள் ஏதாகிலும் ஒரு தொழிலை மேற்கொண்டு குடும்பம் நடத்த போதுமான அளவிற்குப் பணம் சேமித்து வைத்த பிறகே திருமணம் புரிந்து கொள்கின்றனர். போதுமான பொருள் கிடைக்காவிடில் வாழ்நாள் முழுவதும் பிரம்மசாரிகளாகவே இருந்து விடுகின்றனர். இதைப்போன்ற நற்பழக்கங்களை நம்மவர்கள் பின்பற்ற முன்வருவதில்லை. உலக மக்களின் பொரு

ளாதார நிலைமையையும் துன்பங்களையும் அறிந்த எம்மனிதனும் தன்னடக்கம் கொள்ளாமல் பிரஜா விருத்தியில் ஈடுபடமாட்டான்.

''கடவுள் இளம் அழகுமிக்க பெண்களையும் அதற்குரிய பொருள்களையும் படைத்திருப்பது காமத்தை மேற்கொண்டு குழந்தைகளை விருத்தி செய்வதற்காகவே. இது இயற்கை நியதி. இதற்கு எதிராக பெண் இச்சையை துறந்து விட்டால் பிரஜாவிருத்தி குறைந்து விடும். வீர்ய தேக்கத்தினுல் அநேக வியாதிகளுக்காளாக வேண்டி வரும். விஷயானந்தமே மறைந்து விடும்'' என சில அறிவிலிகள் பிரசாரம் செய்து வருகிறுர்கள். இவர்கள் தான் மனித வர்க்கத்திற்கே அடிப்படையான விரோதிகள்.

பெண் இச்சையைத் தவிர்க்க எந்த விதத்திலாகிலும் தீவிர முயற்சி செய்யவேண்டியதே. அதை விட்டதனுல் எவ்வித வியாதியும் உண்டாவதில்லை; ஆனுல் அபாரசக்தி, சந்தோஷம், சாந்தி இவைகள் ஏற்படுகின்றன. இயற்கையை எதிர்த்துச் சென்றுல் தான் இயற்கைக்கப்பாலுள்ள நித்யானந்த ஆத்மாவை அடையக்கூடும். நீரோட்டத்தை எதிர்த்துச்சென்றே இஷ்டப்பட்ட இடத்தை மீன் அடைகிறது. அதுபோலவே, உலக ஓட்டமாகிய தீய சக்திகளை எதிர்த்துச் சென்றுல்தான் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரம் பெறமுடியும்.

தீவிர ஆசை, காமம் இவைகளைப்பற்றிய மனம் உன் புத்தியை தடுமாறச் செய்கிறது. ஜகத் ஸ்திதியைப்பற்றி வீண்கவலை கொள்ளாதே. உன் கார்யத்தைப் பார். கடவுள் எல்லாம் வல்லவர். ஒரு நொடிப் பொழுதில் ஜகத் ஸ்திதியை மாற்றியமைத்து விடுவார். அது உன் வேலையல்ல. உன் பற்றறுக்கும் மார்க்கத்தைக் கண்டு கொள்.

விஷய இன்பம் இன்பமேயில்லை. அது பல விபத்துக்கள், கிலேசம், பயம், சிரமம், வெறுப்புகள் இவைகளுடன் கூடியது. உலகத்தின் ஜனத்தொகை அளவிற்கதிகமாய் நிறைந்துகொண்டே வருகிறது. மனிதர்களிடம் தெய்வத் தன்மையும் மறைந்து கொண்டே வருகிறது. காம உணர்ச்சி அதிகரித்து விட்டது. நவநாகரிகம், சினிமா, ஹோட்டல் இவைகள் அண்டியவர்களுக்குத் தீவிர இச்சையைத் தூண்டி விடுகின்றன. உலகத்தில் ஜனத்தொகை நூறு மடங்கு அதிகரித்து விட்டது. தற்கால உணவு உற்பத்தி இதற்குப் போதவில்லை. விலையோ ஏறிக்கொண்டே போகிறது. இதனால் அழிவே கூடிய சீக்கிரம் உண்டாகுமோவென கவலைக்கிடமாயிருக்கிறது. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்காக குழந்தைகளை பிறக்காமல் தடுப்பதற்கு விதம் விதமான முறைகளைத் தேடி வருகிறார்கள். ஒருவராலும் இதை முழுவதும் தடுக்க முடியவில்லை. ஒரு சிறு வீர்ய அணுவுக்கோ அபார சக்தி இருக்கிறது. தவிர இந்த ஏற்பாடுகளினால் அநேக புதிய புதிய வியாதிகளே தோன்றுகின்றன. வீர்யமோ ஜலப் பிரளயமாக பாழாக்கப்பட்டு விடுகிறது. நாட்டின் ஆள்பலம் குறைந்துகொண்டேபோகிறது. தன்னடக்கமும் பிரம்மசர்யமுமே குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்குச் சிறந்த தீங்கற்ற மார்க்கமாகும்.

3. தன்னடக்கம்

தன்னைத்தானே அடக்கிக்கொள்ளல் தன்னடக்கமாகும். அது ஒருவனுடைய விருப்பம், உணர்ச்சிகள், ஆசைகள், உணவுப்பொருள்களின் இச்சை, புலன்கள், மனம் இவைகளை அடக்கியாளும் சக்தி அல்லது பழக்கமாகும். மன்னிப்பு, பொறுமை, அகிம்சை, ஒருபால்சாராமை, சிரத்தை, புலனடக்கம், சாதுர்யம், சாந்தம், மரியாதை, உறுதி, உதார

குணம், கோபமின்மை, திருப்தி, இன்மொழி, பரோபகாரம், விரோதமின்மை இக்குணங்கள் யாவையும் சேர்த்து நிற்றலே தன்னடக்கம். குருபக்தியும், எல்லா ஜீவனிடத்திலும் கருணை காட்டலும் இத்துடன் சேர்ந்ததாகும். தன்னடக்கம் மனதை சுத்தப்படுத்தி விவேகத்தை வலுப்படுத்துவதுடன் பண்பையும் உயர்த்துகிறது. சுதந்திரம், சாந்தி, ஆனந்தம், சந்தோஷம் முதலியவைகளை அளிப்பதுடன் சித்தத்தையும் திடப்படுத்துகிறது. புலன்களையும் மனதையும் அடக்கி ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை அளிக்கிறது. நேரிடும் சோதனைகளையும் அபாயங்களையும் எதிர்த்து நிற்க சக்தியளிப்பதுடன் கஷ்டங்களைப் பொறுத்துக் கொள்ளவும் திடமளிக்கிறது. தன்னடக்கமுடையவன் முகஸ்துதி, பழிச்சொல் இரண்டையும் தவிர்க்கிறுன். பாவத்தன்மை, அபகீர்த்தி, பொய், காமம், பிறர் பொருளை அபகரித்தல், கர்வம், அகம்பாவம், பயம், பொருமை, அவமதிப்பு இவைகளால் பாதிக்கப்பட மாட்டான். ஒவ்வொரு இச்சையையும் ஊக்கும் மயக்கத்தை தவிர்த்தலும், தீய எண்ணத்தை அடக்குதலும், ஆசையை அழித்தலும், கடும்சொல் கூருமையும், தவருன செயலைத் தடை செய்தலும் நித்தியானந்தம் சாந்தி பெற வழிகோலும். தன்னடக்கம் பெறுகிற வரையில் நீ புலனுக்கடிமையாகிருய். தன்னையடக்கியாள சக்தி வாய்ந்தவனுலேயே பிறரையும் அடக்கியாள முடியும். தன்னடக்கமுள்ளவன் சுகமாய் தூங்கி எழுகிருன். சுகமாய் எங்கும் செல்கிருன். எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடன் விளங்குகிருன். தன்னடக்கமே மேலான விரதம். தன்னடக்கத்தின் மூலம் எல்லா பாபங்களினின்றும் விடுதலையடைவதுடன், சக்தியையும், நற்பண்பையும் பெறுகிருன்.

காமத்திற்கு உட்படுபவனே உலகில் மிகக் கீழான அடிமையாவான். காமம், ஆசை, புலன்கள் இவைகளை அடக்கியாள்பவனே உண்மை அரசனுகிறுன். தன்னடக்கமற்றவன் எப்போதும் துன்பத்தை அனுபவிக்கிறுன். தன் குறைகளினுலேயே எல்லாவித உபத்திரவங்களையும் வரவழைத்துக் கொள்கிறுன். தன்னடக்கம், அமரத்வம், நித்யானந்த சாம்ராஜ்யம் இவைகளுக்குத் திறவுகோல். தன்னடக்கத்தினுலேயே வேதாந்த தபஸ்களின் மூலம் அடையத்தக்க பிரம்மத்தின் நிரந்தர நிலையை அடைகிறுன். தன்னடக்கமுள்ளவனை உலகப்பற்று கட்டுப்படுத்துவதில்லை. தன்னடக்கமுள்ளவன் இருக்குமிடமே புனித ஸ்தலம். அதுவே தபோவனம். தன்னடக்கமில்லாதவனுக்கு ஆரண்ய வாசம் செய்து தவம் புரிவதால் என்ன பயன்? தன்னடக்கமுள்ளவன் இம்மையிலும், மறுமையிலும் கீர்த்தியுடன் விளங்கி பிரம்மமாக இருக்கும் நிலையை அடைந்து மோட்சம் பெறுகிறுன்.

4. சத்சங்கத்தின் மகிமை

அறிஞர், யோகி, சந்யாஸிகள், மகாத்துமாக்கள் இவர்களுடன் கலந்துகொண்டு தொண்டுபுரிந்து வருவதாகிய சத்சங்கத்தின் மகிமை வர்ணனைக் கெட்டாதது. பாமர மக்களின் பழைய தீய மனங்களைத் திருத்தியமைக்க அறிஞர்களின் பதிவு கூட்டுறவு போதுமானது. முன்னேற்றமுடைய சித்தரின் வசீகரப்பிரகாசம், அத்யாத்மீக ஆலோலனம், சக்தி வாய்ந்த எண்ணப் பாய்ச்சல்கள் பாமர மக்களின் மனதில் பெரும் செல்வாக்குக் கொள்ளும். பாமர மக்களுக்கு மகாத்மாக்களின் நெருங்கிய தொடர்பு உண்மையில் வரமாகும். மகாத்மாக்களுக்குத் தொண்டு புரிதல் காமிகளின் மனதை விரைவாகவே சுத்தீகரிக்கும். சத்சங்கம் மனதை

மகத்துவநிலைக்கு உயர்த்தும். பெரும் பஞ்சு மூட்டைகளை ஒரு நெருப்புக்குச்சி க்ஷணத்தில் எரித்து விடுவது போல, அறியாமை, எல்லாக் காம எண்ணங்கள், சம்ஸ்காரங்கள், தீய கர்மங்கள் இவைகளை மகாத்துமாக்களின் கூட்டுறவு குறுகிய காலத்திலேயே தகித்துவிடும்.

இதனுலேதான் சங்கரரும் மற்றவர்களும் தங்கள் நூல்களில் சத்சங்கத்தைப்பற்றி வெகு உயர்வாகக் கூறியிருக்கிருர்கள். பாகவதம், ராமாயணம் மற்றுமுள்ள நூல்களில் சத்சங்கத்தின் மகிமையும் சக்தியும் வெகுவாக விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. சங்கரர் கூறுவதாவது. ''ஸத்ஸங்கத்வே நிஸ்ஸங்கத்வம், நிஸ்ஸங்கத்வே நிர்மோஹத்வம், நிர்மோஹத்வே நிச்சலதத்வம், நிச்சலதத்வே ஜீவன் முக்தி:'' அறிஞர் இணக்கத்தினுல் வைராக்கியம் உண்டாகிறது. வைராக்கிய வளர்ச்சியினுல் மயக்க விடுதலை உண்டாகிறது. மயக்க விடுதலை பெற்றதும் மனது ஸ்திரப்படுகிறது. மனது ஐக்கியப்பட்டதும் ஜீவன் முக்த நிலை ஏற்படுகிறது.

உன் இருப்பிடத்தில் சத்சங்கம் கிட்டாதாயின் ரிஷீகேசம், காசி, நாஸிகை, ப்ரயாகை ஹரித்துவாரம் முதலிய விடங்களுக்கு யாத்திரையாகச் செல்லலாம். பிரம்ம நிஷ்டர்களால் எழுதப்பட்ட நூல்களைப் படித்தல் சத்சங்கத்திற்கு சமமாகும். சத்சங்கம் மட்டுமே தீவிர வைராக்கியமும், முமுக்ஷுத்துவமும் பெற தக்க ஔஷதமாகும்.

5. காமசக்தி

காமி வெட்கங் கெட்டவனுகிருன். லோபி தைர்யமிழக்கிருன். கோபி ஆரோக்யமிழக்கிருன். ஆதலின் காமம், பேராசை, கோபம் இவைகளைத்

தவிர். பாலின்திரிபே தயிர்போல, காமத்தின் திரிபே கோபம். காமம் திருப்தி பெருதிருக்கும் போது, யாராவது அதற்குத் தடையாக நிற்பின், காமி நிச்சயம் கோபங்கொண்டு உக்ரமடைகிருன். உக்ரப்பட்டதும் மோகமடைகிருன். நினைவு தடு மாறுகிறது. விவேகமிழக்கிருன். *வசைமாரி பொழிகிருன். அடக்க முடியாத கோபமுடைய வனுகிருன். கடுஞ்சொற்களில் ஆரம்பித்து தடியடி, கத்திக்குத்து, சண்டை, கொலையில் முடிகிறது. முடிவில் அழிவை அடைகிருன். நீதிமன்றங்களுக்கு முன் விசாரணைக்குக் கொண்டு வரப்படும் குற்றங் கள், கொள்ளைகள். பலாத்கார கற்பழிப்புகள், மக்களை பலியிடுதல், தாக்குதல்கள், கொலைகள் முதலியவைகளின் வரலாறுகளைப் படித்துப் பார். இவைகளுக்கெல்லாம் காமமே மூல காரணம்.

மனிதன் ஆசையினுல் தூண்டப்படும்பொழுது பிராணன் சலனமடைகிறது. யுத்தவீரன் தளபதிக் குக் கீழ்படிவது போல உடல் பாகங்கள் எல்லாம் மனக்கட்டளைக்கு அடிபணிகின்றன. பிராணன் உடலினுள் பரவியிருக்கும் வீர்யத்தைச் சலிக்கச் செய்கிறது. வீசியடிக்கும் காற்றினுல் மரத்திலுள்ள புஷ்பம், இலை, பழம் உதிர்வதுபோல வீர்யம் கீழ் நோக்குகிறது. வீர்யநஷ்டமானதும் பிராணன் நிலைகுலைகிறது. மனிதன் நரம்புத்தளர்ச்சியடை கிருன். சலன சித்தனுகிருன். மனம் பலகீனமடை கிறது. பிரம்மசர்யம் யோகத்தின் அஸ்திவாரம், சரியான அஸ்திவாரமில்லா வீடு தகர்ந்துவிடுகிறது; அதுபோல பிரம்மசர்ய பிரதிஷ்டையில்லாதவன் தியான நிலையில் வீழ்ச்சியடைகிருன்.

---

* (பகவத்கீதை - அத்யாயம் II - சுலோகங்கள் 62, 63 பார்க்க)

பூமியில் காமமே பெரிய விரோதி. அது மனிதனை விழுங்கி விடுகிறது. காமச் செய்கைக்குப்பின் பெரும் சோர்வுண்டாகிறது. மனைவியின் தேவைகளையும், பெரும் போகவாழ்வையும் பூர்த்தி செய்து அவளைச் சந்தோஷப்படுத்த அரும்பாடுபட்டு பொருளைத் தேட வேண்டியிருக்கிறது. அதற்காக பல பாபச்செயல்களைப் புரிகிறான். அவளுடைய வருத்தங்களையும், துக்கங்களையும் மானசீகமாகப் பங்குகொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. அதுபோலவே குழந்தைகளின் கிலேசங்களிலும் பங்கு கொள்ள வேண்டும். குடும்பம் நடத்துவதில் அநேக வழிகளில் தொல்லைப்பட வேண்டியிருக்கிறது. இரு மனமும் ஒத்துப் போகாவிடில் வீட்டில் எப்போதும் சச்சரவுகள் தோன்றும். புத்தியும் பாழ்படுத்தப் படுகிறது. பெருவாரியான வீர்யநஷ்டத்தினால் வியாதிகள், சோர்வு, பலஹீனம் ஜீவியசக்தியின் கழிவு ஏற்பட அவதிப்பட வேண்டியிருக்கிறது. வருத்தங்கள், தொல்லைகள், துன்பங்கள் இவைகளினிடமிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள அகண்ட பிரம்மசாரியாவாய்.

ஒரு புணர்ச்சியில் செலவிடப்படும் சக்தி 24 மணி நேரம் மன உழைப்பிற்குத் தேவையான மனோசக்திக்கு சமம். அதுவே ஒருவார உடலுழைப்பிற்குத் தேவையான சரீரவலுவிற்கு சமம். விட்டில் பூச்சி தீபத்தை புஷ்பமெனக் கருதி அதனிடம் ஓட, எரிக்கப்படுகிறது. காமி, உண்மை சுகம் பெறலாமென நினைத்து, மாய அழகு உருவத்தைக்கண்டு நெருங்க காமாக்னியால் தகிக்கப்படுகிறான். மனிதன் காமத்தின் கைப்பாவையாகி தன்னை மிகவும் தாழ்த்திக்கொள்கிறான். பாவம்! பிறரைப் போன்று நடிக்கும் இயந்திரமாகி விட்டான். தன் பகுத்தறியும் சக்தியை இழந்துவிட்டான். அதி கேவல அடிமைத்தனத்தில் மூழ்கி விட்டான்.

என்ன துக்ககரமான நிலை. தான் இழந்த தெய்வீக நிலை, பிரம்மமகிமை இவைகளை மறுபடியும் அடைய வேண்டுமாயின் அவன் தனது பூரா உருவையும் மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். நித்தியானந்தம் பெற, காம இச்சையின் உருவத்தன்மையை மாற்றி அமைத்தலே சிறந்த சக்தி வாய்ந்த மார்க்கமாகும்.

சிங்கம், யானை, காளை முதலிய மிருகங்கள் மனிதனைவிடத் தன்னடக்கம் பூண்டவை. பெண் சிங்கம் கருவுற்றதிலிருந்து குட்டிகள் பால் மறந்து தான் திட ஆரோக்யமடையும் வரையிலும் ஆண் சிங்கங்களை அருகில் நெருங்க விடுவதில்லை. மனித வர்க்கம்தான் இயற்கை சட்டத்தை மீறுகிறது. மிருகங்களைவிட மிக இழிவான நிலைவரை மனிதன் தன்னைத் தாழ்த்திக்கொள்கிறான். ஆகாரம், நித்திரை, பயம், புணர்ச்சி இவை மிருகங்களுக்கும் மனிதர்களுக்கும் பொதுவானவை. மிருகங்களிலிருந்து மனிதனை வேறுபடுத்திக்காட்டுவது தர்மம், விவேகம், விசாரசக்தி இவைகளே. இந்த மேலான குணம் மனிதனிடம் இல்லையேல் அவன் இருகால் மிருகமே. பகுத்தறிவுடையவன் எனப் பெருமை கொள்ளும் மனிதன் பறவை, மிருகங்கள் இவைகளிடமிருந்து பாடம் பெறவேண்டியவனாயிருக்கிறான்.

''இவன் முதலில் புருஷனிடத்தில் கர்ப்பமாயிருக்கிறான். இந்த ரேதஸ் எதுவோ (அதுவாயிருக்கிறான்), அந்த இது எல்லா அவயவங்களினின்றும் உண்டான ஸாரமாம். (புருஷன் அந்த ரேதஸாகிய) ஆத்மாவைத் தன்னிடத்தே தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறான்'' — தைத்ரேய உபநிஷத்.

ஒரு ஜீவன், ஒரு புருஷன் கொள்ளும் ஆகாரத்தின் மூலம் அவனுள்ளே பிரவேசித்து வீர்யமாகி,

அவனிடத்தில் தங்கி முதிர்ச்சி பெறுகிறது, அப்படி முதிர்ச்சி பெற்ற வீர்யம் பெண்ணினிடம் தகுந்த காலத்தில் செலுத்தப்பட்டால் அங்கு ஸ்தூல உடல் பெற்று, பக்குவமடைந்து, ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தையாகப் பிறக்கிறது. புருஷன் கற்பில்லாமல் தங்குதடங்கலின்று வீர்யத்தைப் பாழாக்கி வந்தானுகில் புருஷனிடத்தில் முதிர்ச்சி பெருத வீர்யம் பெண்ணினிடம் செலுத்தப்படவே அனுரோக்யமும், தீய குணங்களும் நிறைந்த குழந்தையாகவே பிறக்கிறது. இதனுல் சமூகம் பாழாக்கப்படுகிறது.

இருதயத்தினுள் ஒளிந்துகொண்டிருக்கும் காம வாசனையை அடியோடு ஒழித்துக்கட்டாவிடில் பன்னிரண்டு ஆண்டு தியானம் புரிந்து வந்தாலும் சமாதி நிலையை அடையமுடியாது. பல மூலைகளிலும் ஒளிந்துகொண்டிருக்கும் இக்காமப் பகையைக் கவனமாகத் தேடிப் பிடிக்கவேண்டும். புதர்களில் நரி ஒளிந்து கொள்வதுபோல மனதின் அடியிலும், பல மூலைமுடுக்குகளிலும் இக்காமப் பகை ஒளிந்து கொள்ளும். விழிப்புடனிருந்தால்தான் அதன் நிலையைக் கண்டுகொள்ள முடியும். தீவிர ஆத்ம சோதனை மிகவும் அத்யாவசியம். பலம்பொருந்திய பகையை வெல்வதற்கு எல்லாப் பக்கங்களிலிருந்தும் தாக்குதல்கள் நடத்தவேண்டும். அதுபோலவே அந்தர் முகமாயும், பஹிர் முகமாயும், மேலிருந்தும், கீழிருந்தும் எல்லாப் பக்கங்களிலிருந்தும் தாக்கினுல்தான் இந்த வலிய புலன்களை அடக்கிவைத்திருக்க முடியும்.

சிறிது ஜபம், சிறிது பிராணுயாமம், சிறிது ஆகார நியமம் அனுசரித்து வருவதாலேயே காமத்தை நிர்மூலமாக்கி விட்டதாக மதிமயக்கம் கொள்ளக்கூடாது. மாரன் எந்த நிமிஷத்திலும் வெற்றிகொள்ளலாம். நிலைத்த விழிப்புத்தன்மை

யும் தீவிர சாதனமும் அத்யாவசியம். சொற்ப பிரயத்தனத்தாலேயே பூர்ண பிரம்மசர்யத்தை அடைய முடியாது. பலமுள்ள சத்ருவை ஒழிக்க இயந்திரத் துப்பாக்கிகள் போன்றவை தேவை. அதுபோலவே பலம் வாய்ந்த காமப் பாதையை அழிக்கத் தொடர்ந்து திடமான, சக்தி வாய்ந்த, சாதனம் அத்யாவசியமாகும். கற்பு நிலையில் காணும் சிறிது முன்னேற்றத்தைக்கண்டு இறுமாப்பு அடையக் கூடாது. உன்னுல் பரீக்ஷைக்கு நிற்க முடியாது. உன் குறைபாடுகளைப்பற்றி எப்போதும் சிந்தித்து அவைகளைத் தவிர்க்க சதா பிரயத்தனம் வேண்டும். எல்லா விதமான ஆண் பெண் சம்பந்த முள்ள விபரீதங்களையும் இழிவான தற்கிரியை களாகிய துர்பழக்கங்களையும் அறவே நிர்மூலமாக்க வேண்டும். அவை நரம்பு தளர்ச்சியையும், மட்டற்ற துன்பங்களையும் விளைவிக்கின்றன. சாதகர்களை பிரம்மஸ்திதியில் நிலைநிற்கச் செய்யவும் பாமர மக்களிடம் காமப்பிணியை நிர்மூலமாக்கவும் பிரம்மசர்யத்தைப் போன்ற கைகண்ட மருந்து வேறெதுவுமில்லை.

ஒரு கனவான் மதுபானம், புகை குடித்தல் விட்டு, இல்லறத்திலிருந்தபடியே பிரம்மசர்யத்தை அனுசரிக்க விரும்புகிறுர். அவர் மனைவிக்கு ஆக்ஷேபமில்லை. அவரிடம் நேத்ரேந்திரிய அடக்க மில்லை. அதனுல் இவ்வொழுங்கு முறையைக் கைப்பற்ற முடியாமலிருக்கிறுர். அவர் தெருவே தன் முக்கிய பகையென என்னிடம் தெரிவித்தார். நன்கு அலங்கரிக்கப்பட்ட பெண்களைத் தெருவில் கண்டதும் கண்கள் கவர்ச்சி கொள் கின்றன. மற்ருெரு சாதகர் தீவிரமாய், பிராணு யாமம், ஜபம், தியானம் பழகி வரும்போது அரை குறை நிர்வாணப் பெண்களைப் பார்த்தால்கூட மனம் இழுக்கப்படுவதில்லையென்கிறுர், ஆனுல்

அப்பியாசம் விட்ட பிறகு பட நிலையங்களில் உள்ள நிர்வாணப் படங்கள், தெருவில் செல்லும் நன்கு உடுத்திய பெண்கள் இவைகளைக் கண்டதும் மனம் இழுக்கப்பட்டு விடுகிறது. அவர் பாதையும் கடற் கரையுமே தன் சத்ருக்கள் என முறையிடுகிறார். ''ஒரு வேளை பிக்ஷாடனத்தில் கிடைக்கும் ருசியற்ற ஆகாரமே எனக்கு உணவு. பூமியே படுக்கை. உடலே பணியாள். பல தையல்கள் கொண்ட கம்பளமே ஆடை, இந்நிலையிலும் காமம் என்னை விட்டபாடில்லை'' என பர்த்ருஹரி கூறுகிறார்.

ஈஸ்டோஸியம் (Virgin Eus Tochium) என்னும் கன்னிக்கு ஜெரோம் (Jerome) தன் பிரம்மசர்ய போராட்டத்தைப் பற்றியும், காமவிகாரத்தைப் பற்றியும் கீழ்கண்டவாறு எழுதுகிறார். '' சூர்ய உஷ்ணத்தினால் தகிக்கப்படும் இப்பரந்த பாலை வனத்தில் (ஸஹாரா) ஆதரவற்ற ஏகாந்த வாசம் செய்கிறேன். ஆயினும் ரோமாபுரியின் மனோ ரஞ்சித காட்சிகளின் மத்தியில் கற்பனை செய்து கொண்டுள்ளேன். சாக்கே போர்வை. தோலோ எதியோபியனைப் போலாகிவிட்டது. ஒவ்வொரு நாளும் அழுது புலம்புகிறேன். தன்னை மீறித் தூக்கம் வந்தால் உடல் வெறும் தரையில் சாய் கிறது. என் ஆகார பான விஷயங்கள் சொல்லத் தேவையில்லை. ஏனெனில் பாலைவனத்தில் குளிர்ந்த நீரைத் தவிர வேறு பானவகை வியாதியஸ்தனுக் குக் கூட கிடையாது. நரகத்திற்குப் பயந்து இக் காராக்கிரகவாஸமாகிய ஆத்தும தண்டனையை விதித்துக்கொண்டு உள்ளேன். காட்டு மிருகங் களும் தேளுமே உடன்வாழ்பவைகள். இந்நிலை யிலும் அடிக்கடி சிறுமிகளின் கூட்டத்தின் மத்தியில் இருப்பதாக மனோராஜ்யம் செய்கிறேன். முகமோ உபவாசத்தினால் வெளுத்து விட்டது. குளிர்ந்த உடலினுள்ளிருக்கும் மனம் ஆசைகளால் தகிக்கப்

படுகிறது. ஏற்கனவே பிணம் போலாகிய உடலி லும் இன்னும் காமாக்கினி கொழுந்து விட்டெரியும் போலிருக்கிறது.''

காமத்தை ஒழிப்பதில் கருத்துடனிரு. காமத் தின் சரியான ஸ்தானம் எது என்பது பிரம்மாவுக் குக் கூட தெரியாது. பகவத் கீதை காமத்தின் இருப்பிடம் இந்திரியங்கள் (தாழ்ந்த) மனம் புத்தி எனக் கூறுகிறது. பிராணமய கோசம் மற்ருேர் இருப்பிடம். ஆசை, உடல், மனம், புலன்கள் இவைகளில் எல்லாம் வியாபித்திருக்கிறது. உடலின் ஒவ்வொரு கண்ணறையும், ஒவ்வொரு பரமாணுவும், ஒவ்வொரு சிறு திரளும், ஒவ்வொரு மின்சார அணுவும் (Electron) காமத்தினுல் அபரி மிதமாகத் தாக்கப்பட்டிருக்கிறது. திருஷ்ணை களாகிய முதலைகள் நீந்திக்கொண்டிருக்கும் காம சமுத்திரத்தில் கீழோட்டம், குறுக்கோட்டம், இடையோட்டம் இருக்கின்றன. எல்லாவிடங் களிலும் காமத்தை அடியோடு அழிக்க வேண்டும்.

காட்டில் வாழும் புலி, சிங்கம், யானை இவை களைப் பழக்குவது எளிது. சர்ப்பத்துடன் விளை யாடுவதும் சுலபமே. அனல்மேல் நடக்கலாம். அக்னியை விழுங்கலாம். சமுத்திரத்தை பானம் செய்யலாம். ஹிமாலயத்தை வேரோடு பெயர்க் கலாம். யுத்த களத்தில் ஜயம் பெறலாம். ஆனுல் காமத்தை ஒழித்துக்கட்டுவது மிகவும் கடினம். அது கஷ்டமென கொஞ்சமும் மனம் தளர வேண் டாம். கடவுள், அவர் நாமம், அவர் கருணை, இவைகளில் நம்பிக்கை கொள். கடவுளின் கருணை யாலல்லாது மனதிலிருந்து காமத்தை வேரோடு பிடுங்கி எறிய முடியாது. கடவுளிடத்தில் உனக்கு நம்பிக்கையிருந்தால் கண்மூடித் திறப்பதற்குள் காமத்தை ஒழித்துவிடலாம். புருஷப் பிரயத்தனம்

மட்டில் போதாது. கடவுளின் கருணை தேவை. தன் முயற்சியுடையவனுக்கே கடவுளும் உதவி புரிவார். பூர்ண சரணாகதி செய்தாயாகில் தாயே அருள் புரிவாள். ஓர் புனித நதி தீரத்தில் மூன்று மாத காலம் ஏகாந்த வாசம் செய். மந்திர ஜபம், தியானம் செய்; சாத்துவீக ஆகாரம் கொள். சத்சங்கம் சேர். பிராணாயாமம், சிரஸாஸனம், சர்வாங்காசனம் பழகு. மத நூல்களைப் படி. ஆத்தும லக்ஷணத்தைப் பற்றிய விசாரம் செய். ''நான் யார்'' என்பதை உன்னுள்ளேயே கேட்டு அறி. இப்படிச் செய்தாயாகில், பூர்வ சம்ஸ்காரங் கள், வாசனைகள் எவ்வளவு பலமுள்ளனவாயினும் காம விகாரத்தை அடியோடு ஒழித்துவிடலாம். ஸத் அஸத்தை எப்போதும் வெல்லும். சிறிதும் அதைர்யம் கொள்ளாதே. தீவிரமாய் தியானத் திலிறங்கு. மாரனைக் கொன்று வெற்றி காண்பாய். தேஜோயோகியாய்ப் பிரகாசி. எப்போதும் நீ சுத்த ஆன்மாதான். விஸ்வராஜனே! இதை உணர்வாய்.

6. காமவெறியைத் தடுப்பதெப்படி ?

ஸம்ஸ்காரங்களும், முன்கர்ம வாசனைகளும் ஞாபக சக்தியின் மூலம் சங்கல்பம் அல்லது கற்பனையை மனதில் உதிக்கச் செய்கிறது. பிறகு பற்றுதல் உண்டாகிறது. கற்பனையுடன் மனோ சலனமும், ஊக்கமும் வெளித்தோன்றுகின்றன. அதன் பிறகு போக உத்தாபமும் (சம்போகபேரவா) தகிப்பும் மனதில் உதித்து உடல் முழுவதிலும் பரவு கின்றது. மோஹனம் (சபலசித்தம்), தம்பனம் (மறைத்தல்), உன்மாதனம் (போதை), சோஷ ணம் (கவர்ச்சி), தாபனம் (தகிப்பு) ஆகிய மலரம்பு களைத் தன் கரும்புவில்லிலிருந்து காமன் எய்து கிறான். ஆகையால் சபல சித்தத்தை ஆரம்பத்தி

லேயே ஒழித்துவிடு; தாபனம் அணுகாது. மண் குடத்தினுள்ளிருக்கும் நீர் வெளியே கசிவதுபோல மனதிலுள்ள உத்தாபமும், எரிச்சலும் ஸ்தூல தேகத்தில் நுழைகிறது. விழிப்புடனிருந்தால் ஆரம்பத்திலேயே தீய மனக்கற்பனையைத் துரத்தி விடக்கூடுமாதலால் பின்வரும் ஆபத்துகளையும் தடுத்துவிடலாம். கற்பனையாகிய திருடனை முதல் வாயிற்படியைத் கடக்க விட்டுவிட்டாலும், போக எரிச்சல் (உத்தாபம்) தோன்றும் இரண்டாம்-வாயி லில் கவனமாகக் காவல் புரியவேண்டும். இங்கு பலத்த காமவேகம் இந்திரியத்தில் பிரவேசிக்காம லேயே தடுத்துவிடக்கூடும். ஹடயோகம், பிராணு யாமம் இவை மூலம் வீர்யத்தை, மூளையை நோக்கி மேலே பாயச்செய். மனதைத் திருப்பு. தாரணை யுடன் ஓம் அல்லது வேறு எந்த மந்திரத்தையாவது உச்சரி. கடவுளை துதி, தியானம் செய். மனமடங் கும். மனதை அடக்குவது இன்னும் கஷ்டப்படு மாயின் உடனேயே சத்சங்கத்தை நாடு; தனிமை யிலிராதே. திடீரென பலத்த உத்வேகம் தோன்றி இந்திரியத்திற்கனுப்பப்பட்டபோது எல் லாவற்றையும் மறந்து குருடனுவாய். பின் காமத் திற்கிரையாவாய். மனதை நொந்து கொள்வாய்.

ஒரு ஸ்திரீ ஸம்போகத்திலுலேயே எல்லா நரம்புகளும் தளர்ச்சி அடைந்து விடுகிறது. அதிக சக்தி விரையமாகிறது. உண்மை சாதகன் தன் முயற்சியுடன் போகக்கிரியையை நடத்துவது அத் யாத்ம முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாகும். அக்கிரி யையினுல் ஏற்படும் ஸம்ஸ்காரம் ஆழப்பதியும். அது ஏற்கனவே ஏற்பட்டு மனதில் ஆழ்ந்துகிடக்கும் பூர்வஸம்ஸ்காரங்களுடன் சேர்ந்துகொண்டு ஆண் பெண் ஆசையைத் தூண்டும். இது மெதுவாக அணையவிருக்கும் நெருப்பில் நெய் வார்ப்பதுபோ லாகும். இந்த புது ஸம்ஸ்காரத்தை ஒடுக்குவது

மிகவும் கடினம். அடியோடு போகக்கிரியையே விட்டொழிக்க வேண்டியதே. தவருன யோஜனை கூறி மனது உன்னை பலவழிகளிலும் மோகமடையச் செய்யும். ஜாக்கிரதையாகயிரு. அதன் சொல்லைக் கேட்காதே. மனசாட்சி, ஆன்மா அல்லது பகுத்தறிவு இவைகளின் சொல்லைக்கேள்.

ஆண் அல்லது பெண் ஒரு விஞ்ஞானிக்கு மின்கார அணுக்களின் (Electrons) குவியலே. கணுதரிஷி போதனையைப்பின்பற்றும் ஒரு வைசேஷிக தத்துவ ஞானிக்கு பரமாணு, த்வயாணு, த்ரயாணு முதலிய அணுக்களின் திரளையே. புலிக்கு இரையேயாகும். காமிக்கு போகவஸ்துவே. அழும் குழந்தைக்கோ பால் இனிப்புத் தின்பண்டங்கள், மற்றும் சீராட்டுதல்கள் அளிக்கும் அன்புத்தாயே! விவேக வைராக்கியம் உடையவருக்கு, மாமிசம், எலும்பு, சிறுநீர், மலம், சீழ், வியர்வை, இரத்தம், கபம் முதலியவைகளின் சேர்க்கையே. ''ஸர்வம் கல்விதம் ப்ரும்ஹ'' எல்லாம் பிரும்மமெனக்கொள்ளும் பூர்ண ஞானிக்கு சச்சிதானந்த ஆத்மாவே. பழுதைப் பாம்பெனக் கொள்வது போல நாமரூபங்கள் மனோ கற்பனையே. உன் நோக்கின் பண்பை மாற்று. அழிவு அல்லது மரணம் பெற, கற்பற்ற, சட்டதிட்டங்களுக்குட்படாத வாழ்க்கையே தடையற்ற மார்க்கம். ஆதலால் சுத்தம் பெறு. கற்பு கொள். தீய நோக்குடன் ஒரு பெண்ணைப்பார்க்காதே. வயது சென்றவளாகில் உன் தாயெனவும், யுவதியாயின் உன் சகோதரியெனவும், சிறுமியாயின் உன் பெண் எனவும் கருது. உன் மனோபாவத்தை மாற்று. பூலோகமே சுவர்க்கமாகும். பிரம்மசர்யத்தில் நிலை நிறுத்தப்படுவாய். நிஜ பிரம்மசாரியாவதற்கு இது முக்கிய மார்க்கம். எல்லாப் பெண்களிடத்தும் ஆன்மாவைப்பார். நாமரூபங்களைத் தள்ளிவிட்டு அவைகளினுள்ளும் வெளியும்

இருக்கும் சாரமாகிய அஸ்திபாதிபிரிய சச்சிதானந்தத்தை எடுத்துக்கொள். நாமரூபங்கள் மாயமே. அவை நிழலைப்போலவும், கானல் நீரைப்போலவும், வானத்தின் நீலம் போலவும் பொய்யானவையே.

உண்மையில் செயல் புரிவதெல்லாம் மனமே. மனதில் ஆசை எழும்புகிறது. பின் சிந்தனை செய்கிறாய். பின்னர் செயல் புரிய ஆரம்பிக்கிறாய். மனதின் தீர்மானம் செயலாகிறது. முதலில் சங்கல்பம், பின் செயல். ஆதலால் மனதில் காம எண்ணங்கள் பிரவேசிக்காமல் தடு. எந்நேரத்திலும் ஓர் இடம் சூன்யமாயிருப்பதில்லை. இது இயற்கைச் சட்டம். ஓரிடமிருந்து ஒன்று அகற்றப்பட்டால், வேறு ஒன்று அந்த இடத்தைப் பூர்த்தி செய்கிறது. அந்தர் (உள்) மனோலோகத்திலும் இதே விதிதான். ஆதலின் தீய எண்ணங்களை அப்புறப்படுத்த உயர்ந்த தெய்வீக எண்ணங்களுடன் உறவாட வேண்டியது அவசியமாகிறது. ''மனம்போல ஆவாய்.'' இது மாறாத மனோ தத்துவ நியதி. உயர்ந்த தெய்வீக எண்ணங்களுடன் உறவாடுவதனால் தீய மனம் நாளடைவில் தெய்வீகத் தன்மையடைகிறது.

''யந்மநஸா த்யாயதி தத்வாசா வததி
யத்வாசா வததி தத்கர்மணா கரோதி''

நினைப்பது வாக்கில் வெளியாகிறது. வாக்கு சொல்வதைக் கர்மேந்திரியங்கள் செயல் புரிகின்றன. அதனாலேதான் வேதம் ''தன்மே மன: சிவ ஸங்கல்ப மஸ்து'' சுப விஷயங்களையே மனது சிந்திக்கட்டும், என கூறுகிறது.

கண் மனதின் ஜன்னல். மனம் சுத்தமாயும் அமைதியாயுமிருப்பின் கண்ணும் அமைதியுடனும் சீராகவும் ஆகிறது. பிரம்மசர்ய பிரதிஷ்டையுள்ள

வனிடம் ஒளி பொருந்திய பார்வை, இன்பக்குரல் அழகான முகத்தோற்றம் நிலை கொள்கின்றன. காம இச்சையைக் கீழ்ப்படுத்துதலும், அடக்குதலும் அதிக உதவிகரமாகாது. மன உறுதி மலினமடையும்போதோ, வைராக்கியம் குன்றும் போதோ, யோக அப்பியாசம் அல்லது தியானம் இளக்கமடையும் போதோ, இவை போன்ற தகுந்த சமயம் வாய்க்கும்போது இரு மடங்கு வேகத்துடன் அந்த இச்சை வெளித்தோன்றும். ஜபம், துதி, தியானம், சாத்திரப்படனம். (வாசித்தல்) பிராணுயாமம், ஆசனம் முதலிய அப்பியாஸங்களினுல் வீர்யத்தை ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்றிவிடவேண்டும். பக்தியையும், விடுதலைக்குத் தீவிர விருப்பத்தையும், தோற்றுவிக்கவேண்டும். சுத்த அமர, ஆண் பெண்ணற்ற, தேகமற்ற, ஆசையற்ற ஆத்மாவை இடைவிடாது தியானம் செய்ய வேண்டும். அப்போது தான் காம இச்சையை ஒழித்துக் கட்ட முடியும். காம எண்ணங்களைத் தடை செய்ய முடியாத நிலையில் ஸ்தூல தேகத்தையாவது அடக்கு. தீவிர ஹடயோக சாதனம் செய். பூர்ணமாய் தீய எண்ணங்களிலிருந்து விடுவித்துக்கொள்ளும் காலம் வரும். இது பெரும் போராட்டமே. நித்திய சாந்தியும் அமர வாழ்வும் விரும்பின் எப்படியாவது இதைச் செய்தேயாக வேண்டும்.

காமத்தை அடக்கியாள்பவனே உலகத்தில் சிறந்த சுகபுருஷன் என்பது கீதைப்படிப்போர் எல்லார் மனதிலும் ஆழப்படிகிறது. இதை நன்கு கருத்தில் நிறுத்தி சிரத்தையுடன் ஒரு மனப்பட்ட திட பக்தி கொண்டு ஆத்ம சாதனத்தில் இறங்கு. பின் உன் பரம சத்ருவாகிய காமத்தை வெல்வது வெகு வெகு எளிதாகும். அடியிற்கண்ட விதிகளை அனுசரித்து வருவது காமத்தை வெல்வதற்கு உதவிகரமாயிருக்கும் :-

1. அதிகாலையில் 4 மணிக்கு எழுந்திரு. உன் சக்திக்குகந்தவாறு இஷ்டமந்திரத்தை ஜபம் செய். தெய்வீக சம்பத்துக்கான குணங்களைப் பற்றித் தியானம் செய்.

2. தினம் கீதையில் ஓர் அத்யாயம் பாராயணம் செய்.

3. உயிருக்கே ஆபத்து வருவதாயினும் பொய் சொல்வதில்லை என உறுதி கொள்.

''ஸமூலோ வா ஏஷ பரிசுஷ்யதி
யோऽந்ருதமபி வததி
தஸ்மாந்நார் ஹாம்யந்ருதம் வக்தும்.''
- பிரச்னோபநிஷத்

பொய் சொல்பவன் வம்சமற்றுப் போய்விடுவான் ஆதலால் பொய்யே சொல்லக்கூடாது.

4. ஏகாதசி தினத்தன்று உபவாஸமிரு.

5. நாவல் படிப்பதையும் சினிமா போவதையும் தவிர்த்து ஒவ்வொரு நிமிஷத்தையும் சன்மார்க்கத்தில் கழி.

6. (Science of Pranayama) பிராணயாம சாஸ்திரம் என்னும் புத்தகத்தைப் படித்து பிராணயாமம் பழகு.

7. பால், பழம், பச்சைப்பயறு, பார்லி போன்ற சாத்வீக உணவு கொள். கறி, ஊறுகாய், சட்னி, மிளகாய், போன்ற காரப் பொருள்களைத் தவிர். சாதாரண உணவையே கொள்.

8. பிரணவ கானம், ஆத்ம தியானம் செய். ''நான் யார்'' என்னும் ஆத்ம விசாரம் புரி.

9. காமம் மனதைப் பற்றியதே. அந்த வாசனை கூட ஆத்மாவில் இல்லை என்பதை ஞாபகத் திலிருத்து.

10. காம நோக்குடன் பெண்களைப் பார்க்காதே. தெருவில் நடக்கும்போது கால் விரல்களைப் பார்த்தபடி இஷ்ட தேவதையின் உருவத் தைச் சிந்தித்துக்கொண்டே செல்.

11. காமம் உன்னைத் துன்புறுத்தும் தினத்தில் உபவாசமிரு.

12. தினம் ஒரு மணிநேரம் உன் குருமந்திரத்தை ஒரு சுத்தமான நோட்டில் எழுது.

13. நடக்கும் போதும் உண்ணும் போதும், வேலை பார்க்குமிடத்திலும் வேலை செய்யும் போதும் குரு மந்திரத்தை உருப்போடு.

14. எங்கும் கடவுளையே பார். தினசரி குறிப்பை ஒழுங்காக எழுதி வா.

15. தனித்துப் படுத்துறங்கு.

மேற்கண்ட விதிகளை திடமாய் அனுசரித்து வந்தால் காமத்தை அடக்கிவிட முடியும். காமத்தை அடக்கி விட்டவனே அதிர்ஷ்டவான். சீக்கிரமே அவன் ஸாக்ஷாத்காரம் பெறுவான். அந்த ஆத்மாவிற்கு கீர்த்தி பெருகுக.

7. வாசனைகளை ஒழித்துக்கட்டு.

மனதில் மறைந்துகிடக்கும் சூக்ஷ்ம ஆசையே வாசனை. ஆசை ஸ்தூலமானது. விதைகளில் புஷ்பங்கள் மறைந்துறைவதுபோல வாசனைகள் காரணசரீரத்திலும் அந்தக்கரணத்திலும் மறைந்திருக்கின்றன. தினம் புது புஷ்பங்கள் மலர்ந்து இரண்டொரு தினங்களில் வாடுகின்றன. அதுபோலவே வாசனைகளும் ஒவ்வொன்றாய் மலர்ந்து, மனதின் மேற்பரப்பிற்கு வந்து ஜீவர்களின் மனதில் சங்கல்பத்தையும், உத்தாபத்தையும் உண்டாக்கி, முயற்சித்து; அடைந்து, பிரத்யேக விஷய சுகத்தை அனுபவிக்கும் வரை விடாது தூண்டிக்கொண்டேயிருக்கும், வாசனைகள் கர்மங்களையுண்டாக்க, கர்மங்கள் வாசனைகளைப் பலப்படுத்துகின்றன. இதுவும் ஒரு சக்கிரமே. ஆத்ம ஞானம் கிட்டியதும் வாசனைகள் பூராவும் வறுக்கப்பட்டு விடுகின்றன. அவை சக்தியற்றுவிடுகின்றன. நாடகத்திற்கோ, சினிமாவிற்கோ போக ஆசைப்படுவது ஓர் அசுத்த வாசனை. கீதை படிக்கவும், ஆத்மீக சாதனம் புரியவும் விரும்புவது ஒரு பரிசுத்த வாசனை. பரிசுத்த வாசனைகளை அதிகப்படுத்திக்கொள்; அசுத்த வாசனைகள் தாமாகவே மடிகின்றன. சுப ஆசைகளைக் கொண்டு அசுப வாசனைகளைத் துற. ஸ்வரூபதர்சனம் கிட்டவேண்டுமென்கிற திட ஆசையினால் சுப ஆசைகளையும் துற. உலக ஆசை, வாசனை, திருஷ்ணை இவைகளை அழிக்க முமுக்ஷுத்துவம் திடமாய் உதவுகிறது. ஸ்வரூபதர்சன ஆசையையும் நாளடைவில் விட்டுவிடு. ஆத்மசாக்ஷாத்காரம் (ஆன்ம அனுபவ அறிவு) பெற தீவிர விருப்பங்கொள்ளல், எல்லாவித வாசனைகளையும் அழிக்கும். இம்முறை முள்ளைக்கொண்டு முள்ளைக் களைந்து இரு முட்களையும் முடிவில் எறிந்து விடுவதை ஒக்கும். இம்முறை வெகு லேசானது.

மன ஏரியில் வாசனை ஓர் அலை. இந்த வாசனை தான் கவர்ச்சி, விஷயப்பற்று, பந்தம் இவைகளைக் கொண்டு வருவது. மனதில் வாசனையில்லையேல் பெண்களிடமும் கவர்ச்சி கொள்ளாது. மனதிலிருந்து கிளம்பும் வாசனைகளை எதிர்க்க சாதகர்களுக்கு விக்ஞானமயகோசம் ஒரு கோட்டையாகும். சம (உட்புலனடக்கம்) அப்பியாசத்தின் மூலம் எல்லா வாசனைகளையும் ஒவ்வொன்ருய் அழிக்க வேண்டும். புத்தியினிடமிருந்து பகுத்தறிவின் உதவியைப் பெறவேண்டும். பிரம்மசர்யம் பெற வாசனைத் தியாகம் பேருதவியாகும். மனதின் அமைதியின்மைக்கு வாசனை காரணம். ஓர் வாசனை வெளித்தோன்றியவுடன் கரைபுரண்டோடும் விஷயாகார விருத்திப் பிரவாகத்தின் மூலம் மனதிற்கும் விஷயத்திற்கும் அன்யோன்ய சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. விஷயத்தை அடைந்து அனுபவிக்கும் வரை மனம் பின்னடையாது. விஷயானுபவம் ஏற்படுகிறவரை மன அமைதியின்மை தொடர்ந்து நிற்கும். கண்டுகளிக்கும் வரை விருத்தியும் விஷயத்தினிடம் ஓடிக் கொண்டேயிருக்கும். மெலிந்த சித்தம் கொண்டு சாதாரண மனிதனுல் எந்த வாசனையையும் எதிர்க்கவோ அடக்கவோ முடிவதில்லை. சாதகனுல் தற்காலிகமாக வாசனை அடக்கப் படலாம். ஆனுல் சமயம் வாய்த்தபோது இருமடங்கு வேகத்துடன் மறுபடியும் கிளம்புகிறது. பூராவாசனைகளையும் ஒழித்துக்கட்டிய பிறகு வெளி விஷயங்களில் கவர்ச்சியோ, வியப்போ, பற்ருே இருக்காது. சாதகர்களுக்கு சம தமங்கள் முதல் தர யோக்யதாம்சமாகும்.

தீவிர அவா அல்லது புலனறி விஷயங்களில் பேராவல் திருஷ்ணையாகும். ஜன்மம் பெறுவதற்கு உண்மை விதை திருஷ்ணைதான். இந்த அவா சங்கல்பம், செய்கைகளில் கொண்டு விடுகிறது.

இந்த அவாக்களினுல்தான் ஸம்ஸார சக்கிரம் சுழன்று கொண்டிருக்கிறது. அவா மனதில் அதிர்ச்சியையுண்டாக்க காமம் ஏற்படுகிறது. ''சமுத்திர நீர் பூராவையும் பருகலாம், அனலை விழுங்கலாம். உள்ளங்கையால் ஹிமாலயத்தைத் தாங்கலாம், ஆனுல் வாசனைகளை ஒழிப்பது மிகவும் கஷ்டம்'' என யோகவாஸிஷ்டத்தில் வால்மீகி ரிஷி கூறுகிருர். தீவிர விவேக வைராக்கியத்துடன் நியமம், பொறுமை, விடா முயற்சியுள்ளவனுக்கு இது ஒரு பொருட்டல்ல. கண்ணிமைப்பதற்குள் முடிக்கக்கூடும். முளையிலேயே பேராசையைக் கிள்ளி எறி. வாஸனுத்தியாகம் புரி. சரியான சாதனத்தின் மூலம் பேரவாவை வேருடன் பிடுங்கி விடு. அந்தக்கரணத்தில் ஆழத்தோண்டி பேரவா முளைகளையெல்லாம் தேடிப்பிடித்து, திரும்பவும் கிளம்பாதபடி எரித்துவிடு.

காமம் மிகத் தீவிர ஆசை. மலினமான ஆசை அடிக்கடி ஆசைப்படுவதாலும், போகிப்பதாலும் பலத்த தீவிர ஆசையாகி விடுகிறது. ராகத்துவேஷங்களினுல் ஏற்படும் எண்ணமே உண்மையில் காமமாகிறது. ஒரு சம்போகக்கிரியை சித்தத்தில் ஒரு ஸம்ஸ்காரத்தை (பதிவை) உண்டாக்குகிறது. இந்த ஸம்ஸ்காரம் மனதில் விருத்தி அதாவது எண்ண அலையை எழுப்புகிறது. இந்த விருத்தியே மறுபடியும் ஒரு ஸம்ஸ்காரத்திற்குக் காரணமாகிறது. போகானுபவம் வாசனைகளைத் தடிப்பாக்குகிறது. ஞாபகத்தினுலும், மனக்கற்பனையினுலும் சம்போக இச்சை மறுபடியும் தோன்றுகிறது. காமப் பார்வையினுல் வாசனைகள் வளர்கின்றன. அன்னையும், சகோதரியும் அழகுள்ளவர்களாயினும் நன்கு உடுத்தி ஆபரணங்களாலும் புஷ்பங்களாலும் அலங்கரிக்கப்பட்டவர்களாயினும் காமநோக்குக் கொண்டு பார்ப்பதில்லை. சுத்த அன்பும் பக்ஷமும்

கொண்டு நோக்குகிருய். இது சுத்த பாவனம்! காம நினைவுகள் இல்லை. மற்ற ஸ்திரீகளைப் பார்க்கும் போதும் அத்தகைய சுத்த அன்பு பாவனை கொள்ளப் பயிலவேண்டும். ஒரு பெண்ணைக் காம உள்ளம் கொண்டு பார்ப்பது ஸ்திரீ ஸம்போகத்திற்குச் சமமானதே. அது ஒருவித மைதுனம். அதனுலேதான் ''ஒரு பெண்ணை காம உள்ளத்துடன் நோக்குவாயின் உள்ளத்தில் விபசாரம் புரிந்து விட்டவனுகிருய்'' என ஏசுநாதர் கூறுகிருர். முதல் ஏழுவகை மைதுனங்களில் வீர்ய நஷ்டம் ஏற்படாவிடினும் இரத்தத்திலிருந்து வீர்யம் பிரிக்கப்பட்டு, சமயம் வாய்த்தபோது, கனவிலோ ஏனைய வழிகளிலோ அது வெளிவர முயற்சிக்கிறது. முதல் ஏழு வகைகளில் மனிதன் மானசீகமாய் அனுபவிக்கிருன்.

காமத்தை அடக்க, நாவடக்கம் முதற்படி. முதலில் நாக்கு அடக்கப்படவேண்டும். பின் காமத்தை அடக்குவது எளிதாகும். சுவையுள்ள ராஜஸ உணவு ஜனனேந்திரியத்தைத் தூண்டுகிறது. புலன்கள் கொந்தளிப்படைகின்றன. சக்திவாய்ந்த க்ஷயரோகக் கிருமிகளை ஒழிக்க வைத்தியர்கள் எல்லா முறைகளையும் கையாள்வது போன்று, உபவாசம், ஆகாரநியமம், பிராணுயாமம், ஜபம், கீர்த்தனம், தியானம், ''நான்யார்'' எனும் விசாரம், பிரத்தியாகாரம், தமம் (புற இந்திரிய நிக்ரகம்), வாசனைகளை ஒழித்தல்முதலிய வேறுபட்ட முறைகளைக் கையாண்டு புலன்களை அடக்க வேண்டும். மனதில் ஓர் ஆசை தோன்றியதும் விவேகம் அல்லது பகுத்தறியும் சக்தியை எப்போதும் யோஜனைகேள். விவேகம், ஆசை துன்பத் தொடர்புள்ள தென்பதையும், விஷம மனதின் வீண் மயக்கு என்பதையும்எடுத்துக் கூறும். உடனேயே ஆசையை விட்டு ஆத்மீக சாதனம் புரியவும் யோஜனை கூறும். விவேகம்,

திடசித்தத்தின் உதவி கொண்டு ஆசையை உடனேயே துரத்த வழிகாட்டும். ஞானயோகப் பாதையில் செல்லும் சாதகனுக்கு, தீய மயக்கத்தையும் காமத்தையும் அழிக்க விவேகமும் திட சித்தமும் இரு சக்திவாய்ந்த ஆயுதங்களாகும்.

இது அந்தர்முகப்போர். பகிர்முகமாகவும் போரிடவேண்டும். அது தமத்தின் மூலம் பஹிர் இந்திரிய நிக்கிரகம் செய்வது. வெளியிலிருந்து புலனதிர்ச்சிகள் புலன்களின் மூலம் மனதை அணுக விடக்கூடாது. இதுவும் அவசியமே. சமம் (உள் இந்திரியநிக்ரஹம்) மட்டும் போதாது. தமம் அப்பியசிப்பதின் மூலம் இந்திரியங்களை அமைதி பெறச் செய்ய வேண்டும். ஓர் ஆசை மனதில் எழும்பியதும் போக வாசனையை அந்தர் முகத்தில் நசுக்கி வாஸனுத்தியாகத்தின் மூலம் சமாப்பியாஸத்தினுல் ஸ்திரீபோக வாசனையை அழிக்கவேண்டும். கடைத் தெருவில் செல்லும்போது காம ஆசை கொண்டு ஒரு பெண்ணை நோக்கிச் செல்லும் நேத்திரேந்திரியத்தை தம அப்பியாஸத்தின் மூலம் அந்தர் முகத்திற்கு இழுக்கவேண்டும். ஸ்திரீபோகத்தையும் துறக்க வேண்டியதே. மனதை அடக்குவதில் சமத்திற்குத் தமம் உதவி புரிகிறது. வாசனைகளை நிர்மூலமாக்குவதற்குத் தமம் சகாயமாகிறது. ஒரு வாசனை ஒழிக்கப்பட்டதும் திடசித்தம் வலுக்கிறது. ஐந்து வாசனைகளை அடக்கியபின் மேலும் சக்தி வலுப்பதால் ஆறுவது வாசனையை அடக்குவது எளிதாகும். இதை மெய்யாகவே நீ உணரக்கூடும். வாசனு நாசம் மனோ நாசமே. ஒரு கட்டுவாசனைகளைத் தவிர மனம் வேறல்ல. மட்டரகத் தங்கத்தை திராவகம் சேர்த்து குகையிலிட்டு உருக்கி 'யுருக்கி தட்டான் அதை சுயத்தங்கமாக்கி விடுகிருன். அதுபோல இடைவிடா சாதனத்தின் மூலம் அசுத்த மனம், உடல் இவைகளை சுத்தீகரிக்க வேண்டும்.

பெரும்பாலான நபர்களுக்குப் போக இச்சை தீவிரமாகயிருக்கிறது. அவர்களுக்குப் போக வாஞ்சை கடைசி வரையில் தீவிரமாகவேயிருக் கிறது, சிலருக்குப் போக இச்சை இடையிடையே தோன்றி சீக்கிரமே மறைந்துவிடுகிறது. சாதாரண மனேசலனமட்டிலிருக்கிறது. சரியான ஆத்மீக சாதனத்திஞல் இதையும் நிர்மூலமாக்கிவிடலாம். அஞ்ஞானி ஸம்ஸ்காரங்களுக்கும், கருமங்களுக்கும் கருவியாகிருன். ஆசை அகந்தையை அகற்றுவதி ஞலும் ஆத்மீக சாதனத்திஞலும் தன் உண்மை சுபாவம் உணர்வதன் மூலம் மெதுவாக பலம் பெறுகிருன்.

பிரம்மசர்யம் என்பது போக ஆசை அல்லது போக சக்தியை மறைப்பதல்ல. ஆஞல் அடக்கி ஆள்வதே, தியானம், ஜபம், தோத்திரம், ஸ்வாத் தியாயம் (மதநூல் படித்தல்), ''நான் யார்'' அல்லது ''பாலற்ற சுத்த ஆத்மா எது'' எனும் விசாரணை இவைகளின் மூலம் உயர் தெய்வீக எண்ணங்களிஞல் நிரப்பப்பட்டு, மனம் இழுக்கப் பட்டு விடுவதஞல், ஸம்போக ஆசை வீர்யமற்று, சக்தியிழந்ததாகிறது. மனமும் மலினமடைகிறது. மறைக்கப்பட்ட ஸம்போக ஆசையோ மறுபடியும் மறுபடியும் உன்னைத்தாக்கி, இந்திரியஸ்கலிதம், மன அமைதியின்மை, வெடுவெடுப்பு இவைகளை உண்டாக்குகிறது. தியானம், ஜபம், தோத்திரம் இவைகளிஞல் மனம் சுத்தீகரிக்கப்படவேண்டும். முதலில் மனம் அடக்கப்படவேண்டும். ஆத்ம ஒழுங்கு முறை முதலில் மனதிலிருந்து ஆரம்பிக்கப் படவேண்டும். பின் மனதை அடக்குவது எளிதா கும்; பின்னர் தமம் அதாவது புறப்புலனடக்கம். மனதின்றிப் புலன்களால் செயல் புரிய முடியாது. பிரம்மசர்யம் பெறத்தக்க உபாயம் முதலில் மன வடக்கமே. புலனடக்கமல்ல. மனதை அடக்குவது

ஆரம்ப அப்பியாஸிக்குக் கஷ்டமே. புலன்களைக் கோலாகலம் செய்ய விட்டுவிட்டு முதலில் மனதை அடக்க முயற்சிப்பது மிகவும் கஷ்டம். ஆதலினால் தான் பகவத்கீதையில் ''ஆதலின் பரதனே! முதலில் புலன்களின் மேல் ஜயம் பெறு. பின் ஞான விஞ்ஞான நாசனரூப ஆசையாகிய பாபத்தைக் கொல்'' என்கிறார். முதலில் மனத்தை அடக்கவேண்டு மென்னும் கோட்பாடு சரியானதே. இப்பயிற்சி முதல்தர முமுக்ஷுக்களுக்கேற்றது. மத்திய தரத்தினர் புலன்களை முதலில் அடக்க வேண்டும். எப்போதும் இந்திரியங்கள் வெளிநோக்குடையவை. புலனுணர் விஷயங்களின் தீவிர சிந்தனை புலனின்ப அனுபவத்தைவிட, உண்மையில் அந்தரங்க ஆத்ம சாதனத்திற்கு மிகவும் கெடுதல் விளைவிக்கக் கூடியதே. சாதனத்தின் மூலம் மனம் சுத்தீகரிக்கப் படாவிடில், வெளிப் புலன்களை ஒருத்தல்மட்டும் கார்ய சித்தியை கைகூட்டி வைக்காது! வெளிப் புலன்கள் ஒடுக்கப்பட்டாலும், சக்தி வாய்ந்து வன்மையுடனிருக்கும் உட்புலன்கள் மனதின்மேல் பழிவாங்கி, தீவிர மனக்கோளாறுகளையும் பொல்லாத மனக்கற்பனைகளையும் உண்டாக்கும். மனம் புலன்களின் மூலமே செயல் புரிகிறது. ஒன்றின் அடக்கம், அதே சமயத்தில் மற்றதன் அடக்கமுமாகும். புலனடக்கம் மனமடக்கமே, ஏனெனில் மனம் புலன்களின் கூட்டமே. புலனன்றி மனமில்லை. மனமடங்க புலனடங்கும். புலனடங்க மனமடங்கும் என்பது மரம் ஆதியா விதை ஆதியா என்னும் நியாயம் போன்றதே; ஆசையை அடக்க ஆத்மஞானம் பெறலாம்; ஆத்மஞானம் பெற்றால் ஆசையை அடக்கக்கூடும்.

அத்தியாயம் ஐந்து

பிரம்மசர்யத்தில் நிலைப்படல் எப்படி

1. ஆகார ஒழுங்குமுறை

சுத்த ஆகாரம் சுத்த மனதை அளிக்கிறது. மனதையும் உடலையும் இணைக்கும் சக்தி நாம் கொள்ளும் ஆகாரத்திலிருக்கிறது. வேறுபட்ட ஆகார வகைகள் மனதில் வேறுபட்ட விளைவுகளை உண்டாக்குகின்றன. மனதையும் உடலையும் வலுப்படுத்தி திடமாகச் செய்யக்கூடிய உணவுகள் உள. ஆதலின் சுத்த சத்துவ ஆகாரம் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஆகாரம் பிரம்ம சர்யத்துடன் நெருங்கிய சம்பந்தமுடையது. கொள்ளும் ஆகாரத்தில் தக்க கவனம் செலுத்தினுல் பிரம்மசர்யம் எளிதாகும்.

''ஆகாரம் சுத்தமாயின் புத்தியும் மனதும் பரிசுத்தமடைகின்றன. மனம், ஆன்மா, சூக்ஷ்ம காரண சரீரங்கள் சுத்தப்படும்போது பூர்வ ஜன்மங் களின் ஞாபகம் தெளிவாகவும், திடமாகவும் ஏற்படு கிறது. எல்லையற்ற இறந்தகாலம், வருங்காலங் களின் ஞாபகமும் அறிவும் பெறும்போது இருதயக் கிரந்திகள் (ஜீவனின் ஆணவப் பற்றுகள்) குலைந்து, பரமாத்ம ஸ்பரிசத்தினுல் தானுகவே கட்டவிழ் கின்றன. அத்தகைய ஜீவனுக்கு மகாபிரபு இருட் டிற்கப்பாலுள்ள ஜ்யோதியைத் திறக்கிருர்''

சாந்தோக்கியோபநிஷத்

பிரம்மசர்யத்தில் நிற்பதற்கு ஆகாரம் முக்கிய பங்குகொள்கிறது. மூளைக்கண்ணறைகள், மனோ சலனம், காமம், இவைகளின் மேல் உணவுப் பொருள்களுக்குள்ள செல்வாக்கு அதிசயமானது.

மூளையில் பலபகுதிகள் உள. ஒவ்வொரு ஆகாரமும் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் பொதுவாக சரீரத்திற்கும் தன் விளைவை உண்டாக்குகிறது. ஊர்க்குருவி லேகியம் காமத்தை உண்டாக்குகிறது. அது ஜனனேந்திரியங்களைத் தூண்டுகிறது. பூண்டு, வெங்காயம், இறைச்சி, முட்டை முதலியன காமத்தைத் தூண்டுகின்றன. புல்மேயும் பசுக்களும் யானைகளும் அடக்கமாயும் சாந்தமாயுமிருப்பதைக்கவனி. இறைச்சி தின்னும் புலிகளும் மற்ற மாமிச பக்ஷிணிகளும் எவ்வளவு கொந்தளிப்பும் உக்கிரமும் பொருந்தியவைகளாயிருக்கின்றன. பிரம்மசர்யத்திற்குகந்த ஆகாரம் தெரிந்தெடுப்பதற்கு உள்ளிருந்து எழும் குரல் அல்லது சுபாவ உணர்ச்சி உதவும். அனுபவம் வாய்ந்த முதியோர்களையும் கலந்து கொள்ளலாம்.

செரு, ஹவிஸ் அன்னம், பசும்பால், கோதுமை, பார்லி, ரொட்டி, நெய், வெண்ணெய், சுக்கு, பச்சைப்பயிறு, உருளைக்கிழங்கு, பேரீச்சை, வாழை, தயிர், வாதுமை, பழவகைகள், ஜவ்வரிசி, கருப்பு மிளகு, கற்கண்டு இவை சாத்வீக ஆகாரங்கள். வெள்ளைச்சாதம், நெய், வெள்ளைச்சர்க்கரை, பால், இவைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுவது செரு. ஹோமத்திற்கு உபயோகப்படுவது ஹவிஸ் அன்னம். ஆத்மீகப்பாதையில் செல்லும் சாதகர்களுக்கு இவை நிரம்பவும் அனுகூலமானவை. புஷ்டிதரும் வேறுபட்ட ஆகார சத்துகள் நல்ல விகிதத்தில் அமைக்கப்பட்ட பூரண ஆகாரம் பசும்பால். யோகிகளுக்கும் பிரம்மசாரிகளுக்கும் இது சரியான ஆகாரம். பழவகைகள் அபார சக்தி தரக்கூடியவை. வாழை, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், மாதுளை, மா இப்பழங்கள் சுகம் தரும் புஷ்டி நிறைந்தவை. திராக்ஷை, கிஸ்மிஸ் (கொட்டையில்லாத திராக்ஷை), பேரீச்சை, அத்தி முதலிய உலர்ந்த

பழங்கள், வாழை (ரஸ்தாளி, கதலி), மா, ஸப்போட்டா, தித்திப்பு கொம்மட்டி, சாத்துக்குடி தித்திப்பு அன்ஞசி, ஆபிள், விளா, தித்திப்பு மாதுளை முதலிய இனிய பழவகைகள், சர்க்கரை, கற்கண்டு, தேன், ஜவ்வரிசி, குவாக்கிழங்கு, பசுவின்பால், வெண்ணெய், நெய், இளநீர்த்தேங்காய், வாதுமை, பிஸ்டாசியோ, துவரம் பருப்பு, கேழ்வரகு, பார்லி, சோளம், கோதுமை, பச்சை பயிறு, தவிடு நீக்காத செந்நெல் அரிசி, இனிப்பு வாய்ந்த அரிசி இவைகளைக்கொண்டு தயாரிக்கப் படும் ஆகார வகைகள், வெள்ளை பூசணி இவைகள் எல்லாம் பிரம்மசர்ய பிரதிஷ்டைக்குகந்த சாத்வீக ஆகார வகைகள்.

நன்கு தாளித்த உணவு, உஷ்ண கறிகள், சட்னி, மிளகாய், இறைச்சி, மீன், முட்டை, புகையிலை, மதுபானங்கள், புளிப்புப் பண்டங்கள், கடுகு, தைல வகைகள், வெள்ளைப்பூண்டு, வெங்காயம், கசப்பு வஸ்துக்கள், புளித்த தயிர், பழைய ஆகாரம், திராவகம், துவர்ப்பு ஆகாரங்கள், கார வகைகள், பொறியல்கள், நன்கு பழுக்காததும் அதிகம் கனிந்ததுமான பழங்கள், பளுவான மரக் கறிகள், உப்பு மற்றும் இவைபோன்றவை நலம் தரா; ஆதலின் தவிர்க்க வேண்டிய ஆகார வகைகள். வெங்காயமும், உள்ளியும் இறைச்சியைவிட அதிகக்கேடுள்ளவை. இறைச்சி கொள்பவனை விக்ஞானியாக்குமேயொழிய ஒருபோதும் தத்துவ சாஸ்திரியாகவோ, ஞானியாகவோ, சாத்வீக புருஷனுகவோ ஆக்காது. சூடான கறிகள், மிளகாய் சட்னி இவைகள் இந்திரியத்தை நீற்றுப்போகச் செய்து அடிக்கடி இந்திரிய ஸ்கலிதத்தையும் உண்டு பண்ணும். உப்பே கெட்ட சத்துரு. உப்பைத் தணித்துக் கொள்ளாவிட்டாலும் மற்ற ஆகார வகைகளிலிருந்து உடல் தேவையான உப்பைக்

க்ரஹித்துக்கொள்ளும். எல்லா ஆகார வகைகளி லும் உப்பு உண்டு. அதிக உப்பு காமத்தை ஊக்கும். உப்பை விட்டு விடுவது நாவை அடக்க அனுகூலமா கும்: அதன் மூலம் மனதையும் மற்ற இந்திரியங் களையும் அடக்கலாம். பச்சையும் வறுத்ததுமான எல்லாவித பட்டாணி அவரை வகைகள், உளுந்து, கொத்துக்கடலை, கொள்ளு, முளைத்த தானியங்கள், கடுகு, மிளகாய் தினுசுகள், பெருங்காயம், கத்தரிக் காய், வெண்டைக்காய், கக்கரி, வெள்ளரி, மூங்கில் குருத்து, பப்பாளிக்காய், முருங்கைக்காய், வெண்சுரை, புடல், பீர்க்கு போன்ற எல்லா சுரை வகைகள், முள்ளங்கி, காளான் வகைகள், எண் ணெய் அல்லது நெய்யில் வறுத்த ஆகார வஸ்துக் கள், எல்லாவித ஊறுகாய்கள், பொரியரிசி, எள், தேயிலை, கோகோ, காபி, வாயு அல்லது அஜீர்ணம் உண்டாக்கக்கூடியதும் துயரம் துன்பம் அல்லது மலபந்தம் அல்லது மற்ற வியாதிகளை உண்டாக்கக் கூடியதுமான உணவுப் பொருள்கள், மாப்பண்டங் கள், வறட்சியும் எரிச்சலும் தரக்கூடிய உணவு வகைகள், கசப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, அதியுஷ்ணம், கார்ப்பு உள்ள உணவுகள், புகையிலையும், அதன் தயாரிப்புகளும், அபின் பங்கி போன்ற மயக்கம் தரும் விஷப்பொருள்களாலாகிய ஆகாரபான வகைகள், ஊசிப்போன பதார்த்தங்கள், அடுப்பை விட்டெடுத்து ஜில்லிட்டுப் போன பதார்த்தங்கள், இயற்கை ருசி, மணம், நிறம், உருவம் இழந்த பதார்த்தங்கள், இதர மனிதர்கள் பிராணிகள் பறவைகள் பூச்சிகள் தின்று மிகுதியான உணவு, தூசி, துரும்பு, மயிர் அல்லது மற்ற குப்பைகள் சம்மந்தப்பட்ட உணவு, எருமை, வெள்ளாடு செம்மறியாடு இவற்றின் பால் முதலியவை இயற்கையில் ராஜஸ தாமஸ உணவு வகைகள்; ஆதலின் தடுக்கப்பட வேண்டியவை. மித அளவில்

கடுக்காய், எலுமிச்சம்பழரசம், கல்லுப்பு, இஞ்சி, சுக்கு, வெள்ளை மிளகு இவைகளை உபயோகப் படுத்தலாம்.

அரை வயிறு சுகம் தரும். சாத்வீக உணவால் அரைவயிறு நிரப்பு. கால் பாகம் நீரால் நிரப்பு. மீதி பாகத்தைக் காலியாக விட்டுவிடு. இதுதான் மித ஆகாரம். எம்போதும் பிரம்மசாரிகள் மித ஆகாரமே கொள்ளவேண்டும். இராச் சாப்பாடு விஷயத்தில் ஜாக்ரதையுடனிருக்க வேண்டும். அவர்கள் இரவில் அளவுக்கு மிஞ்சி உணவு கொள்ளக் கூடாது. அளவிற்கு மேலுண்பதே இரவில் இந்திரிய ஸ்கலிதமாவதற்கு நேரிடையான காரணம். பேருண்டிக்காரன் பிரம்மசாரியாக முடியாது. பிரம்மசர்ய விரதம் பூண நாவடக்கமே முதற்படி. நாக்கிற்கும் ஜனன இந்திரியத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. நாக்கு அறிவு தரும் உறுப்பு. அது தன்மாத்திரையின் சாத்வீக பாகத்திலிருந்து உண்டானது. ஜனனேந்திரியம் கர்மேந்திரியம் ஆகும். அது தன்மாத்திரையின் ராஜஸ பாகத்திலிருந்து உண்டானது. உற்பத்தி ஸ்தானம் ஒன்றுதலின் அவை சகோதர உறுப்புகள். ராஜஸ உணவால் நாக்கு உத்தீபன மடைந்தால், உடனேயே ஜனனேந்திரியமும் கிளர்ச்சியடைகிறது. ஆகார விஷயத்தில தேர்ந்தெடுத்தலும் கட்டுப்பாடும் அவசியம். சாதாரண, சாந்தமான, வாசனை சரக்குகள் கலவாத, எரிப்பில்லாத, கிளர்ச்சிகரமில்லாத உணவையே பிரம்மசாரி கொள்ளவேண்டும். ஆகாரத்தில் மிதமாயிருப்பது அத்யாவசியம், வயிற்றில் திணித்தல் மிகவும் விஷமுள்ளதாகும். பழங்கள் நிரம்பவும் உபயோகமானவை. உண்மையிலேயே பசி எடுத்தால்தான் ஆகாரங்கொள்ள வேண்டும். பொய்ப்பசி காட்டி வயிறு சில சமயங்களில் உன்னை ஏமாற்றக்கூடும்.

உணவு கொள்ள உட்கார்ந்ததும் பசியிராது. சுவையும் படாது. பிரம்மசர்யம் பெறவும் பிரபஞ்ச வாஞ்சையுள்ள மனதை அடக்கவும் ஆகார நியம மும், உபவாஸமும் தக்க துணையாகும். எக்காரணத் தைக் கொண்டும் அவைகளை எளிதாக நினைக்கவோ அலக்ஷியம் செய்யவோ கூடாது.

உபவாசம் காமத்தை அடக்குகிறது. மனோ சலனத்தை சாந்தப்படுத்துகிறது. இந்திரியங்களை யும் அடக்குகிறது. உபவாஸமிருத்தல் பெரும் தபஸ்ஸாகும். அது மனதை பரிசுத்தப்படுத்து கிறது. பெரும் பாபக்குவியல்களை அழிக்கிறது. சாந்திராயாண விரதம், கிருச்சிர விரதம், ஏகாதசி விரதம், பிரதோஷ விரதம் இவைகளை மனதின் சுத்தீகரிப்பிற்காக சாஸ்திரங்கள் விதிக்கின்றன, முக்கியமாக உபவாசம் கொடும் சத்ருவாகிய நாக்கை அடக்குகிறது. உபவாசமிருக்கும்போது மனதை ருசியுள்ள ஆகாரவகைகளைக் குறித்து சிந்திக்கவிடாதே. அப்படி சிந்தனை செய்வதனால் அதிக நன்மை பெற முடியாது. சுவாஸாசயம், இரத்த ஓட்டம், ஜீர்ணாசயம், மூத்திராசயம், இவைகளை உபவாசம் பிரித்துப்பார்த்து சீர்படுத்து கிறது. அது உடலிலுள்ள எல்லாவித மலங்களையும் எல்லா விஷப் பொருள்களையும் களைந்தெறிகிறது. அது மூத்திராசயத்தில் படியும் அமிலப் பொருள் களைக் கழிக்கிறது. கலப்புத் தங்கம் குகையிலிட்டு புடம் போடப் புடம் போட சுத்தீகரிக்கப்பட்டு வருவதைப் போல உபவாசம் இருக்க இருக்க அசுத்த மனது சுத்தீகரிக்கப்பட்டு வருகிறது. திட காத்திரமுள்ள யௌவன பிரம்மசாரிகள் காமம் துன்புறுத்தும்போது உபவாசம் கொள்ளவேண்டும். உபவாச காலத்தில் மனம் அமைதியடைவதால் நல்ல தியானம் கிட்டும். உபவாசத்தின் முக்கிய நோக்கம் எல்லா இந்திரியங்களும் அமைதியடையும்

போது தீவிர தியான அப்பியாசம் புரிதலும் எல்லா இந்திரியங்களையும் உள்ளிழுத்துக் கடவுளிடத்தில் மனதை நிலைப்படுத்துதலுமாகும். உன்னை நடத்தவும், மார்க்கம் பிரகாசம் கொண்டு விளங்கவும், கடவுள் பிரார்த்தனை புரி. ''ஓ கடவுளே! ப்ரசோதயாத் ப்ரசோதயாத் (வழிகாட்டு வழிகாட்டு) த்ராஹி த்ராஹி (காப்பாற்று காப்பாற்று). நான் நினது அடிமை, பிரபுவே!'' எனப் பாவத்துடன் கூறு. நீ சுத்தம், ஒளி, பலம், அறிவு பெறுவாய். உபவாசம் யோக விதிகளில் ஒன்று. அதிக உபவாசமும் தவிர். அது பலஹீனத்தையுண்டாக்கும். இயற்கை அறிவை உபயோகி. பூர்ண உபவாசம் இருக்க முடியாதவர்கள் ஒன்பது அல்லது பன்னிரண்டு மணி நேரம் உபவாசமிருந்து, மாலையிலோ இரவிலோ பால், பழம் கொள்ளலாம்.

உபவாச காலத்தில் இரைப்பை, கல்லீரல், பான்கிரியாஸ் முதலிய உள் ஜீரண உறுப்புகள் ஓய்வு கொள்கின்றன. லோகாயதன், வயிறுதாரி, சலிக்காமல் உண்டி கொள்பவன் இவர்கள் சில நிமிஷங்களுக்குக்கூட உறுப்புகளை ஓய்வு கொள்ள விடுவதில்லை. அதனால் இவ்வுறுப்புகள் நோய்வாய்ப்படுகின்றன. நீரிழிவு, வெள்ளை, அக்னிமாந்தம், ஈரல் எரிச்சல் இவைகளுக்கு அதிக உண்டியே காரணம். இப்பூமியில் மனிதனுக்குத் தேவையானது மிகச் சிறிதே. உடல் தேவையின் அவசியத்திற்கு அதிகமான உணவை இவ்வுலகில் தொண்ணூறு சதவிகித மனிதர்கள் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். பேருண்டி அவர்கள் பழக்கமாகிவிட்டது. எல்லாவித வியாதிகளுக்கும் மூல காரணம் பேருண்டியே. ஆரோக்ய நிலையிலிருக்கவும், உள்ளுறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கொடுக்கவும், பிரம்மசர்யமனுஷ்டிக்கவும் இடையிடையே பூரண உபவாசம் பெருந்தேவையாகிறது. அல்லோபதி, ஹோமியோபதி டாக்டர்களால்

தீராத வியாதி என முடிவு செய்யப்பட்டவை உபவாசத்தினுல் குணமாக்கப்படுகின்றன. உபவாசம் மனே சக்தியை விருத்தி செய்கிறது. சகிப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. பஞ்ச மகா பாதகங்களின் பாபத்தைப் போக்கக்கூட மனு தன் தர்மசாத்திரத்தில் உபவாசத்தை விதித்திருக்கிருர்.

உபவாச காலத்தில் தங்களுக்குகந்தவாறு கதகதப்பான அல்லது குளிர்ந்த நீரை வெகுவாகப் பருகுவது நலன் தரும். அது குண்டிக்காய்களை அலசிக்கழுவி உடலிலிருந்து விஷப் பொருள் முதலிய மலங்களை வெளித்தள்ளும். ஹடயோகத்தில் இதை கடசுத்தி (ஸ்தூல சரீரமாகிய மாம்ச குடத்தை சுத்தீகரித்தல்) என்பர். அப்படிப்பருகும் நீரில் அரை ஸ்பூன் சோடா உப்பு **(Soda Bicarb)** கலந்துகொள்ளலாம். இரண்டு மூன்று தினங்கள் தொடர்ந்து உபவாஸமிருப்பவர் முடிவில் எந்த கெட்டியான உணவையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. அவர்கள் இனிப்பான ஏதாவது சாத்துக்குடி அல்லது ஆரஞ்சு அல்லது மாதுளை சாற்றையே முதலில் கொள்ளவேண்டும். பழரசத்தை உறிஞ்சிப் பருக வேண்டும். உபவாஸ காலங்களில் தினசரி எனிமா **(Enema)** சிகிட்சை பெறலாம். ஆரம்பத்தில் ஒரு தினம் உபவாசமிரு. உன் பலத்திற்கும் சக்திக்கும் தக்கவாறு மெதுவாக உபவாச நாட்களை அதிகரித்துக்கொண்டு போகலாம். ஆரம்பத்தில் பலஹீனம் காணலாம். முதல் தினம் களைப்புத்தோன்றும். இரண்டாவது மூன்ருவது தினங்களில் உண்மையில் ஆனந்தத்தை உணர்வாய். உடல் மிக மிக லேசாகும். உபவாச காலத்தில் மனது சம்பந்தமான வேலைகள் வெகுவாக செய்து முடிக்கலாம். உபவாச பழக்கமுள்ளவர்கள் ஆனந்தத்தில் நிற்பார்கள். முதல் நாள் மனது ஏதாவதொன்றைத் தின்ன பல வழிகளிலும் தூண்டும். உறுதியாக நில். தைரியம்

கொள். மனது தலை தூக்கிய உடனேயே அதை அடக்கி விடு. உபவாச காலத்தில் காயத்ரீ அல்லது வேறு மந்திர ஜபம் செய். ஆரோக்யத்தை முன்னிட்டுப் பார்க்கையில் உபவாசம் உடல் கிரியையை விட அதிக ஆத்மீகக் கிரியையாகவே இருக்கிறது. உபவாச தினங்களை உன்னத ஆத்மீக விஷயங்களிலும் பகவத் தியானத்திலும் பயன் படுத்தவேண்டும். எப்போதும் கடவுளைப்பற்றிய எ ண் ண ங்களையே கொள். இவ்வுலகம் ஏன், எங்கிருந்து உதித்தது போ ன் ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளில் ஆழ்ந்து சிந்தனை செய். ''நான் யார்? ஆத்மா அல்லது பிரம்மம் எது? கடவுள் அறிவைப் பெறுவதற்குள்ள மார்க்கங்களும் வழிவகைகளும் யாவை? அவரை அணுகுவதெப்படி?'' போன்றவை பற்றிய விசாரம் புரி. பின் உன் நிஜ, ஆனந்த நிலையை அனுபவித்து எப்போதும் தூய்மையில் ஓய்வு கொள்.

என் அருமை சகோதரர்களே! இவ்வரிகளைப் படித்தவுடனேயே உபவாச தபஸ் துவக்கி உங்கள் சோதனையின் ச ரி ய ா ன அறிக்கையை எனக்கு அனுப்புவீர்களாக.

(ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி:)
எல்லோரிலும் அமைதி நிலவுக!

2. விசாரம்

ஆண் பெண் நினைவே மனோ கற்பனை. உடல் ஐம்பூதங்களாலாகியது. அவைகளுக்குள் ஆண் பெண் இல்லை. இதை ஊன்றிச் சிந்தனை செய்யின் ஆண் பெண் நினைவை மெதுவாக நீக்கிவிடலாம். ஆண் பெண்ணோ, காம வாசனையோ பிரம்மத்தினிடம் இல்லை. பிரம்மம் நித்திய சுத்தம். இடைவிடாது ஆண் பெண்ணற்ற ஆத்மாவை சிந்தித்து

வந்தால் பிரம்மசரியத்தில் நிலை நிற்கலாம். பெண்களின் கூட்டத்திலிருக்கும் போது ஆண் பெண்ணற்ற. சர்வ வியாபிக ஆத்மாவுடன் உன்னை ஒன்றி வைத்துக்கொள்ள முயல்: இடைவிடாது இம் முயற்சி கொள். பெண் எனும் நினைவு மெதுவாக மறைய, அத்துடன் கவர்ச்சிகரமும் காமமும்போம். இது மிகவும் சக்திவாய்ந்த பயனுள்ள மார்க்கமாகும். சரியான விசார சாதன மார்க்கம் அறிந்தவர்க்கு இது சிறந்ததாகும். பெண்கள்பால் மாத்ருபாவம் அல்லது ஈஸ்வரிபாவம் அல்லது ஆத்மபாவம் கொண்டு உறவாட வேண்டும். சகோதரிபாவம் போதாது. நீ தவறக்கூடும். பெண்களும் புருஷர்கள்பால் பித்ருபாவம் அல்லது ஈஸ்வரபாவம் அல்லது ஆத்மபாவம் கொள்ள வேண்டும். ''நான் யார்'' எனும் விசாரம் புரி. ஆண் பெண்ணற்ற ஆத்மாவில் காம விகாரமில்லை. நீடித்த ஜபம், தியானம், ஆத்ம சிந்தனை இவைகளினால் காமம் அடங்கும். பெண்களை விட்டு ஓட முயலாதே. அப்போது மாயை பயங்கரமாய் உன்னைத் தொடரும். எல்லா உருவங்களிலும் ஆன்மாவைப் பார்க்க முயன்று, ''ஓம் ஏக: ஸச்சிதானந்த ஆத்மா'' எனும் சூத்திரத்தை அடிக்கடி உருப்போடு. ஆத்மா ஆண் பெண்ணற்றதென்பதை ஞாபகத்தில் நிறுத்து. மானசீகமாக இச்சூத்திரத்தை உருப்போடுதல் உனக்குப் பலம் கொடுக்கும்.

நிஜ ஆத்மாவையும், பொய்யான அசுத்த உடலையும் விவேகம் கொண்டு பகுத்தறிய முயல வேண்டும். உடலின் பாகங்களாகிய மாம்ஸம், ரத்தம், எலும்பு, மலம், சிறுநீர், சீழ், கோழை முதலியவைகளைப் பற்றியும், சக்தி விரயம், புலன்களின் தளர்ச்சி, வியாதி, பிறப்பு, இறப்பு, பற்று மேலும் இதர கிலேசங்கள் முதலிய போகவாழ்வின்

குறைகளைப்பற்றியும் மனதிற்கு எடுத்துக்காட்டி மனதை அடித்தடித்துத் திருத்த வேண்டும். அமரத்வம், நித்ய ஆனந்தம், பரமசாந்தி, அடைதலாகிய அத்யாத்மீக வாழ்க்கையின் மகிமையையும் நித்ய சுத்த அமர ஆன்மாவையும் பற்றி எப்போதும் சிந்திக்கவேண்டும். பெண் எவ்வளவு கவர்ச்சிகரமுள்ளவளாயினும் அவளைப் பார்ப்பதிலிருந்து படிப்படியாய் மனதைத் திருப்பிவிடலாம். பின் கெட்ட எண்ணம் கொண்டு அவளைப்பார்க்க மனம் நடுங்கும். சுத்த நிலையை யடையப் பெண்களும் மேற்கண்ட பயற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மைதுனத்தை மாத கணக்கில், ஏன் வருடக் கணக்கில் கூட நிறுத்திவிட சாத்யமாகும்; ஆனால் காம அவாவோ பெண்கள்பால் ஆகர்ஷணமோ இல்லாதிருக்க வேண்டும். பெண்ணைப் பார்க்கும் போதும் அல்லது பெண்கள் மத்தியில் இருக்கும் போதும் தீய எண்ணங்கள் உதிக்கக்கூடாது. இவ்வழியிலும் ஜயம் பெற்றால் பூர்ண பிரம்மசர்யத்தில் நிலைகொள்பவனாவாய்; அபாய எல்லையைக் கடந்தவனாவாய். பெண்ணைப் பார்ப்பதில் குற்றமொன்றுமில்லை; ஆனால் தூயநோக்குடனிருக்கவேண்டும். ஆத்மபாவம் கொள்ளவேண்டும். ஒரு யுவதியை பார்க்கும் போது ''அன்னையே ! நின் திருவடி சரணம். அன்னை காளியின் பிரதி பிம்பமே நீ என்னை உணர்ச்சிவசப்படத் தூண்டாதே; மயக்காதே. மாயையையும் அதன் சிருஷ்டி இரகசியத்தையும் நான் இப்போது உணர்ந்துள்ளேன். இவ்வுருவங்களைச் சிருஷ்டித்தது யார்? இந்த நாமரூபங்களுக்குப் பின்னால் எல்லாம்வல்ல சர்வ வியாபக கருணாசாகர சிருஷ்டி கர்த்தா உளர். இவை எல்லாம் அழியும் மாய அழகே. அழகுக்கெல்லாம் அழகானவர் கடவுள் அல்லது சிருஷ்டி

கர்த்தாவே. அழியா அழகு வாய்ந்தவர் அவரே. அவர் அழகின் ஊற்றுக்குத் தலையாயவர். தியானம் மூலம் இந்த அழகுக்கழகாயவரை உணர்ந்து அறிவேனாக !'' என உனக்குள்ளே நினைத்துக் கொள். ஒரு வசீகர உருவத்தைப் பார்த்தவுடன் அவ்வுருவத்தின் சிருஷ்டிகர்த்தாவை ஞாபகப் படுத்திக் கொண்டு பக்தி, வியப்பு, அச்சம் ஆகிய உணர்ச்சிகளை வளர்க்க வேண்டும். நீ மயக்கப்படமாட்டாய். நீ வேதாந்தியாயின் ''எல்லாம் ஆன்மாவே. நாம ரூபங்கள் மாயமே, அவை மாயையின் சித்திரங்களே, ஆன்மாவன்றி தனித்த நிலை அவைகட்கில்லை'' என்பதை நினைவில் கொண்டு உணர்.

காமத்தை ஒழித்துக்கட்ட பிரம்ம விசாரத்தை மட்டில் நம்பியிருக்கக்கூடியவர் ஞான மார்க்கத்தில் முன்னேற்ற முடையவர்களே. மற்றவர்க்கு ஹட யோகக்கிரியைகள் சிறந்ததாகும். பெரும்பாலருக்குக் கூட்டுமார்க்கமே ஹிதமும் சுகமும் தருவதாகும். மிகவும் சக்தி வாய்ந்த சத்ருவை ஒழித்துக்கட்ட தடி, கைத்துப்பாக்கி, குண்டு துப்பாக்கி, யந்திரத் துப்பாக்கி, கடல் மூழ்கிக்கப்பல், இடிக்கப்பல், வெடிகுண்டு, விஷவாயு முதலிய எல்லா யுத்த தளவாடங்களும் சேர்ந்த கலப்பு முறையையே கையாளப்படுகிறது. அதுபோலவே இந்த சக்தி வாய்ந்த சத்ருவான காமத்தை ஒழித்துக்கட்ட கலப்பு முறை அத்யாவசியமாகிறது.

3. வைராக்கியம் அல்லது இச்சையடக்கம்

வெளிச்சத்தில் இருட்டைப்பார்க்க இயலாது. புலனுணர் இன்பத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது ஆத்மானந்தம் இருக்க முடியாது. உலகாயதனர் புலனுணர் இன்பத்தையும் ஆத்மானந்தத்தையும்

ஒரே காலத்தில் அதேயிடத்தில் அனுபவிக்க விரும்புகிறார்கள். இது எள்ளளவுகூட முடியாத காரியம். அவர்களால் புலனுணர் இன்பங்களைத் துறக்க முடியவில்லை. அவர்களுக்கு அந்தர் இருதயத்தில் உண்மை வைராக்யம் கிடையாது. அதிகம் பேசுவார்கள். உலகாயதனர் சொற்ப இஞ்சி பிஸ்கோத்துகள், பணம், பெண் அடைவதைக்கொண்டு தாங்கள் சுகத்திலிருப்பதாக மனோராஜ்யம் கொள்கிறார்கள். காமத்தினால் மேலும் மேலும் பிச்சைக்காரர்களே உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வருகிறார்கள். உலக இன்பங்கள் எல்லாம் முதலில் அமிர்தமாகத் தோன்றும். முடிவில் கொடிய விஷமாக மாறிவிடும். ஒருவன் விவாக வலையில் சிக்கிய பின் மோகத்தின் பிடிப்புகளிலிருந்து விடுவித்துக்கொள்ள முடிவதில்லை, காமம் கொண்ட பிரம்மசாரி விவாகமாகாததினால்தான் பரிதாபகரமான நிலையிலிருப்பதாகப் பாவிக்கிறான். இம்மாய வாழ்வுடன் தொத்திக் கொள்வதை விடு. நிர்ப்பயமாயிரு. இந்திரியங்களையும் மனதையும் அடக்கு. வைராக்யம் வெளித் தோன்றும். பூர்ண பிரம்மசர்ய பிரதிஷ்டையுடையவனாவாய்.

சிருஷ்டிப் பொருள்கள் எல்லாம் அழிவு எனும் மினுக்கெண்ணையில் பூசப்பட்டிருக்கவில்லையா? தினசரி வாழ்க்கையில் இவ்வுடல் மூலம் கேவலமான பாபச்செயல்கள், துன்பகரமான காரியங்கள், கணக்கற்ற தீய செயல்கள் புரிந்து வருகிறாய். யௌவனத்தில் அக்ஞானத்தில் மூழ்கியிருக்கிறாய். வயது வந்த பின் பெண் வலையில் சிக்கிக்கொள்கிறாய்; வயோதிகத்தில் சம்சாரச் சுமையினாலும் தளர்ச்சியினாலும் புலம்புகிறாய்; முடிவில் பரிதாபகரமான மரணத்தையடைகிறாய். இவ்வசப்பட்டிருக்கையில் எப்போதுதான் சன்மார்க்கத்தில் ஈடுபட நேரம் காண்பாய்.

பாலஸ்தாவத் க்ரீடாஸக்த: தருண ஸ்தாவத்
தருணீஸக்த:
வ்ருத்தஸ்தாவச்சிந்தா ஸக்த: பரே
ப்ரம்ஹணி கோSபி ந ஸக்த:
— ஆதிசங்கரர்

மனிதன் பால்யத்தில் விளையாட்டில் ஈடுபடுகிறான், இளமையில் யுவதியினிடத்தில் ஈடுபடுகிறான், கிழவனான பிறகு கவலையில் ஆழ்கின்றான். ஆனால் எவனும் பரப்ரம்மத்தினிடத்தில் ஈடுபடுவதில்லை. இவ்வுலக அரங்கத்தில் மனதாகிய பிசாசு, உறுப்புகளின் தாளத்திற்குச் சரியாக நர்த்தனம் புரிகிறது. காற்றில் சுழலவிடும் எண்ணக் கூட்டங்களை உண்டாக்கும் செல்வம் உனக்கு ஆனந்தம் அளிக்காது. கிணற்றுக்குள் சர்ப்பத்தினால் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் கோடியிலுள்ள பூமொட்டைப் போல, மனதினால் இச்சிக்கப்படுவதும் தோன்றி யழியும் இயல்புடையதுமான செல்வம் சுத்தமாய்ப் பயனற்றது. இவ்வாழ்வு இலையுதிர் பருவ மேகங்கள் போலும், நெய்யில்லா விளக்கு போலும், சமுத்திர அலைகள் போலும், அன்று தோன்றி அழியக்கூடியது. சுபாவத்தில் அழியக்கூடியதும், இன்பம் தருவதில் நிலையற்றதுமான இவ்வாழ்வைப் போல் விஷத்தன்மையுள்ளது வேறெதுவுமில்லை. தசைகள், குடல்கள், மூத்திரம், மலம் இவைகளாலாக்கப்பட்டதும், ஒரு சமயம் கொழுத்து மறுசமயம் மெலிந்து விடுவதும், இவ்வுலகில் மினுங்குகிறதுமான இவ்வுடல் துன்ப அனுபவத்திற் கெனவேயுளது.

திருமணமாகாத காமி ‘‘இளம் மனைவியுடன் கூடி என்று வாழ்க்கை நடத்துவேன்’’ என சதா சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கிறான். விவேகம் உதித்த இச்சையடக்கமான இல்லறத்தான் மனைவியின்

பிடிப்பிலிருந்து விடுவித்துக்கொண்டு ஆத்ம சாதனம் செய்ய எப்போது கானகமடைவேன்'' என சதா சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கிறுன். வித்யாபட்டம் பெற்றவர்களும் வைத்யர்களுமான யுவர்கள் காவியுடுத்தி மண்கலம் ஏந்தி ஆழ்ந்த தியானத்திற்கும் யோகாப்பியாசத்திற்கும் குகைகளை நாடி உத்தர காசிக்கும் கங்கோத்ரிக்கும் செல்ல ரிஷீகேசம் வருகிறுர்கள். ராஜ குமாரர்களும், விக்ஞான ஆராய்ச்சியாளர்களுமான யுவர்கள், காலர் டைகளுடன் கூடிய பட்டு உடுப்பு உடுத்தி, பெண்களை நாடி பாஞ்சாலம் செல்கின்றனர். இவ்வுலகிலுள்ளது இன்பமா? துன்பமா? இன்பமிருக்குமாயின் படித்தவர்கள் ஏன் வனவாசம் செல்கின்றனர்? துன்பமிருக்குமாயின் ஏன் யுவர்கள் செல்வம், பதவி, பெண் இவற்றை நாடிச்செல்கின்றனர்? இவைகளின் வித்யாசத்தைச் சிந்தித்துப் பார். மாயை ஆச்சர்யமானது. வாழ்க்கைச் சித்திரத்தையும் பிரபஞ்ச சித்திரத்தையும் அறிய முயல். புலனுணர் போகம் நாஞவித குறைபாடுகளுடன் கூடியது. அது நாஞவித பாபங்கள், துன்பங்கள், சோர்வுகள், பற்றுதல்கள், அடிமை புத்தி, மெலிந்த உறுதி, கடும் முயற்சி, போராட்டம், அவா, மஞேவிக்ஷேபங்கள் இவைகளுடன் கூடியது. நாஞ மூலைகளிலிருந்தும் உக்கிரமான இடிகள், உதைகள், குத்துகள் பெற்றபோதிலும் உலகாயதனர் சரியான விவேகம் பெறுவதில்லை, திரியும் தெரு நாய் ஒவ்வொரு தடவையிலும் கல்லடிபட்டபோதிலும் வீடு நுழைவதை நிறுத்துவதில்லை. உலகத்தின் ஒரு பக்கத்தில் தேள் கொட்டு, மறுபக்கத்தில் ஸர்ப்பங்கள், ஒரு மூலையிலிருந்து ஈக்கள், தெள்ளுப் பூச்சிகள், மூட்டைப்பூச்சிகள், கொசுக்கள், முட்கள் உன்னைத் துன்புறுத்துகின்றன. கோடையில் சூரியன் தகிக்கிறது, மாரியில் குளிர் கொட்டுகிறது. இன்புளுயன்ஸா, பிளேக், வைசூரி, பூகம்பங்கள், மற்று

முள்ள துன்பங்கள் உன்னை விழுங்க எப்போதும் காத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. பயம், மோகம், துக்கம், கவலை, துன்பம் ஒவ்வொரு நிமிஷத்திலும் உன்னை வதைக்கின்றன.

காமத்துடன் ஒப்பிட்டால் மிகவும் கொடிய விஷமும் விஷமாகாது. விஷம் ஒரு உடலை மட்டும் மலினப்படுத்துகிறது. ஆனால் காமமோ தொடர்ந்துள்ள பல ஜன்மங்களுக்கெல்லாம் உரிய உடல்கள் யாவற்றையும் பாழாக்குகிறது. காம விகாரம் நிறைந்த யுவதிகளின் கண்களில் நாக்குகளும், தந்திக்கருவிகளும் இருக்கின்றன. அவர்கள் விகாரமுள்ள யுவர்களிடம் காமக் கணைகளையும், காம தூதர்களையும் புன்சிரிப்புடன் கூடிய கண்ணோட்டத்தின் மூலம் அனுப்பி, வசீகரித்து மயக்குகின்றனர். பகுத்தறிவில்லாத யுவர்கள் அவ்வன்புத்தூதுகளால் கிளர்ச்சியடைந்து காமத்துக்கு இரையாகின்றனர், அவர்கள் கல்லூரி படிப்பாளிகளாயினும், பெரும் பதவி வகிப்பவர்களாயினும், பட்டதாரிகளாயினும் பெண்களின் இன்ப வாயில்களாகவும் விளையாட்டு மடி நாய்களாகவும் ஆகிவிடுகின்றனர். வெட்கம், மதி, சித்தம், அறிவு அடியோடு மறைந்துவிடுகின்றன. சாதகர்களே! பெண்களுடன் நெருங்கிப் பழகாதீர்கள், மருட்டும் பெண்களைத் திருப்தி செய்ய வாழ்க்கையின் கண்யமான நோக்கைப் பலியிடக் கூடாது. உடலின் அமைப்பைக் கருதுங்கள். காமம் துன்புறுத்தும்போது பெண்ணின் பிணம் அல்லது எலும்புக்கூட்டை மன உருவில் வையுங்கள். மெல்ல மெல்ல காமத்தையடக்க பலம் பெறுவீர்கள். மெதுவாக வைராக்கியம் உதயமாகும். மனதில் வாசனைகளிருப்பதே பெண்கள் பால் கவர்ச்சி கொள்ளக் காரணம். அவ்வாசனைகளை ஒழித்துக்கட்டுங்கள்; கவர்ச்சி கொள்ளாது, பணத்தையும் பெண்ணையும் துறந்தவர் எவரோ அவரே

உலகத்தைத் துறந்தவர். இந்திரியங்களும் மனதும் உன்னை ஒவ்வொரு நிமிஷமும் ஏமாற்றுகின்றன. அவை உன் உண்மைச் சத்ருக்கள். அழகு மனோ சிருஷ்டி அல்லது கற்பனையே. ஒரு விகாரமான பெண் அவள் புருஷன் கண்ணிற்கு மட்டில் ரூபவதி யாகக் காணப்படுகிறாள். அருமை நண்பர்களே! ஒரு கிழவியின் சுருக்கம் வாய்ந்த சதையில் அவள் அழகெங்கே? உன் மனைவி பாயும் படுக்கையுமாகக் கிடக்கும்போது அவள் அழகெங்கே? உன் மனைவி கோபப்பட்டிருக்கும்போது அவள் அழகெங்கே? ஒரு பெண்ணின் மரித்த உடலில் அழகெங்கே? முகத் தில் காணும் அழகு வெறும் பிரதிபிம்பமே. உண்மை அழகுக்கெல்லாம் அ ழ கு — அழகுகளின் ஊ ற் று — ஆத்மாவில் மட்டும்தான் காணலாம். சாரத்தைப் புறக்கணித்துவிட்டு உடைந்த கண்ணா டித்துண்டைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொள்கிறாய். அசுத்த எண்ணங்கள், அசுத்த மனது, அசுத்தபுத்தி, அசுத்த வாழ்க்கை இவை மூலம் என்ன அபாயகர மான தவறு இழைக்கிறீர்கள். தவறுதலை உணர்ந் தீர்களா! இப்போதாவது கண் திறப்பீர்களா? பூ ர் ண பிரம்மசர்ய வாழ்க்கையின் மூலம்தான் இந்திரியங்கள், மனது இவைகளை அ டி யோ டு அடக்க சாத்தியமாகும்.

காமம் தவிர்க்க இயலாத பலமுள்ள சக்தி. துஸ்ஸங்கம், அபத்த நவநாகரீகம் காரணமாக யுவர்களின் மனது அசுத்த ஸம்ஸ்காரம், வாசனை களால் பூர்ணமாய் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது. பெண் களின் கூட்டுறவு அல்லது சம்பாஷணையே மனதை தீய எண்ணங்களில் இழுத்துவிட போதுமானது. ஆகையால் பெண்களின் தோழமை ம ட் டு மே தீங்கிழைப்பதற்கு போதுமானதென்று நான் சொல் வேன். பெண்கள் வெறும் தோல்பையே என்று கூறுவது, எவ்விதத்திலும் பெண்களை வெறுப்பதால்

அல்ல; கசப்பு கொண்டு வைராக்கியம் தோற்றுவிக்க மட்டுமே. காமத்தை வெறு; ஆனால் பெண்களை வெறுக்காதே. உண்மையில் மங்கை அன்னை சக்தியாகப் பூஜிக்கத்தக்கவள். அவள் உலக சிருஷ்டிக்கும், பரிபாலனத்திற்கும் கர்த்தா. ஆரம்பத்தில் வைராக்கிய விவேகம் பெறும் வரை பெண்கள் சங்கத்தை விஷம்போல் பாவிக்கவேண்டியதே. விவேக வைராக்கியம் பெற்ற பிறகு காமம் உன்னைப் பற்ற முடியாது. எல்லாம் பிரம்மமே என்பதைக் கண்டு அனுபவிப்பாய். இப்புத்தகத்தில் 'உன் நோக்கின் பண்பை மாற்று (பக்கம் 86. பாரா 2)' எனும் பாராவைப் படித்தாயானால் இது நன்கு விளங்கும். பெண்ணின் எலும்புக்கூடு, மரித்த உடல், மிகவும் வயதான கிழவியின் உருவம் இவைகளை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வருவதால் மனதில் வைராக்யத்தை புகுத்த முடியும். ஊத்தையான கழிமலத்திலிருந்தே உடல் வெளித்தோன்றியுள்ளது. முடிவில் சாம்பலாக்கப்படுகிறது. இதை ஞாபகத்திலிறுத்த மனதில் வைராக்யம் உதிக்கும். பெண்களிடமுள்ள கவர்ச்சி நாளடைவில் மறையும். சம்சார வருத்தங்களையும், வஸ்துக்களின் நிலையாமையையும், மனைவி குழந்தைகளிடம் பற்று கொள்வதனாலேற்படும் பந்தத்தையும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள். உனக்குசுத்த வேறு வகையிலாயினும் முயற்சி செய். பிரம்மசர்யம் ஆண் பெண் இருபாலரும் அனுஷ்டிக்க வேண்டியதே. பெண்ணும் ஆணின் ஸ்தூல உடலின்மேல் வெறுப்புத்தட்டவும், வைராக்யம் கொள்ளவும் ஆணின் உடலுறுப்பு அமைப்பை மனதில் உருக்கொள்ளக்கூடும். பெண்கள் இவ்வரிகளைப் படிக்கும்போது கோபப்படக் கூடாது. நான் சங்கராச்சாரியார், தத்தாத்ரேயர் சொன்னதையே திருப்பிச் சொல்கிறேன். பிரம்மசர்யத்தின் சக்தி மகிமைகளையும், காம விகாரத்தின் தீய விளைவுகளையும் இருபாலருள்ளும் நன்கு

பதியவைக்கவே நான் விரும்புகிறேன். எனக்குப் பெண்களிடம் அபாரமதிப்பும் வியப்பும் உண்டு. கற்புடைய மங்கையை பிரம்மசாரிணி என அழைக் கலாம்.

இக்காலத்திய பழக்கத்திலும், நவநாகரிகத் திலும், விக்ஞான முன்னேற்ற கால ஆரம்பத்திலும் சிலருக்கு மேற் கூறியவை ரசப்படாமலிருக்கலாம். சில பதங்கள் பொருத்தமற்றதாகவும், கிளர்ச்சிகர மாகவும், கோபமூட்டக்கூடியதாகவும், அபசார மாகவும், நாகரிகப்போக்குக்குப் பழக்கமுள்ளவர்க்கு ஒவ்வாததாகவும் இருக்கின்றன என அவர்கள் சொல்லலாம். அப்படியாயின் அவர்கள் முற்றிலும் தவருன அபிப்பிராயம் உடையவர்களே. இவ்வரி கள் விடுதலே விரும்பம் தீவிர சாதகர்களின் மனதில் ஆழப்பதியும்; பூரா மனமாற்றம் ஏற்படும். தற் கால சங்கங்களின் அங்கத்தினர்களுக்கு உண்மையில் ஆத்மீக பழக்கமில்லே; சபை முறைகள் வெறும் ஆடம்பரமே. அவை ஆள்பகட்டு, பாசாங்கு, கள்ளமரியாதை, அர்த்தமற்ற சடங்கு ஒழுக்கங்கள் மிகவும் நிறைந்தவையே. அந்தரங்க சுத்தியாக எதுவும் வெளிவருவதில்லே. ஜனங்கள் யதார்த்தத் திலும் நேர்மையிலும் குறைவுள்ளவர்களாயிருக் கிருர்கள். உலகாயதன காமிகள் மனதில் மகரிஷி களின் மகாவாக்கியங்களும், மதிப்பு வாய்ந்த சாஸ்திர ஆதேசங்களும் எவ்வித பதிவையும் ஏற்படுத்தா. பாறைபூமியில் போட்ட விதைக் கொப்பாகும். பன்றியின் முன் போட்ட முத்தை யொக்கும். வைராக்கியம் என்பது புலனுணர் போகங்களில் உதாசீனம் கொள்வதே. உறவின ரின் மரணம், பொருள் நஷ்டம், வாழ்க்கை ஏமாற்றம் இவ்வித சம்பவங்களினுல் க்ஷண நேரம், ஏற்படுவது காரண வைராக்கியம். அது ஆத்மீக முன்னேற்றத்திற்கு அதிக உதவி புரியாது. சந்தர்ப்

பம் வாய்த்தபோது புலனுணர் விஷயங்களைப்பற்ற மனம் காத்துக்கொண்டிருக்கும். சில அபூர்வ நிலைமையில் இயற்கையறிவும் மனோ வன்மையும் உடையவர்களுக்கு நாளடைவில் உண்மை வைராக்கியம் ஏற்படலாம். ''கடவுளின் கருணையால் ஒவ்வொரு நாளும் பரிசுத்தவான் ஆகி வருகிறேன். இன்பம் வரும், ஆனால் நிலைத்திருப்பதற்கல்ல அழியும் சதை மண்ணே. ஒவ்வொன்றும் மறைந்துவிடும், பிரம்மச்சர்யமே ஒப்பற்ற மார்க்கம்'' என இடைவிடாது ஞாபகத்தில் இருத்து; விவேக வைராக்யம் கொள். விரைவாகச் சென்றுகொண்டிருக்கும் இவ்வுலகத்து மாய, நிலையற்ற புலனுணர் இன்பங்களும், போகங்களும் மலமெனவும், விஷமெனவும் மதித்துத் துறந்து, வைராக்கியம் பூண்டு இந்திரியங்களை அடக்கிவிட்டால் இவ்வுலகில் எதுவும் உன்னை மயக்க இயலாது. பெண்ணிடமோ மற்ற உலக விஷயங்களிலோ நீ கவர்ச்சி கொள்ளமாட்டாய். காமம் உன்னைப் பற்ருது. நிலைத்த சாந்தியையும் அனந்த ஆனந்தத்தையும் பெறுவாய்.

4. ஹடயோக மார்க்கம்

1. ஆஸனப் பயிற்சிக்குரிய நுட்பங்கள்

தேகப் பயிற்சிகள் பிராணனை வெளியே இழுக்கிறது. ஆசனங்கள் பிராணனை உள் அனுப்புகிறது. ஆஸனங்கள் உடலைப் பற்றியதோடு அல்லாது ஆன்மாவையும் பற்றியது. புலன்கள், மனம், உடல் இவைகளை அடக்க வெகுவாய் உதவியளிக்க வல்லது. உடல், நரம்புகள், தசைகள் தூய்மையாக்கப்படுகின்றன. தினம் ஐந்நூறு வீதம் தண்டால் பைடக்குகள் ஆகிய இந்திய தேகப் பயிற்சிகள் ஐந்து வருஷ காலம் சேர்ந்தார்ப்போல் பழகி வந்தாலும், அவைகள் எந்த விதத்திலும் சிறிதளவு கூட ஆத்மானந்த அனுபவத்தை உண்டாக்காது. சாதாரண தேகப்பயிற்சிகள் உடலின் புறச் சதை

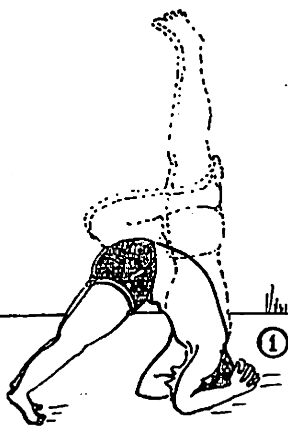
களை மட்டும் விருத்தி செய்பவை. தேகப் பயிற்சியினுல் அழகு வாய்ந்த உருவுடன் சாண்டோ ஆகக் கூடும். ஆனுல் ஆசனங்களோ, உள் உறுப்புகளைப் பலப்படுத்துகின்றன; உடல் ஆன்மா இரண்டின் அபிவிருத்திக்காகவும் ஏற்பட்டுள்ளன. ஊ ழ ச் சதைகளைக் கரைத்து உடலை இலகுவாக இயக்குவதற்கு ஆசனங்கள் அனுகூலமானவை. தரையில் கம்பளியைப் பரப்பி அதன்மேலிருந்து ஆசன அப்பியாஸம் செய். லங்கோடு அல்லது கௌபீனம் தரித்துக்கொள். மூக்குக் கண்ணுடியையும் அதிகமான உடுப்புகளையும் ஆசன காலத்தில் உபயோகிக்காதே. அப்பியாசத்தில் ஒழுங்காகவும் முறையோடும் நடந்துகொள்ள வேண்டும். வேகத்துடனும் ஆவேசத்துடனும் பயிற்சி செய்பவர்க்கு எவ்வித பயனும் கிட்டாது. ஆசனப் பயிற்சியின் பூரண பலனையும் பெற விரும்பின் காலம் தவருத பயிற்சி அவசியமாகும். பொதுவாய் முதல் இ ர ண் டு மாதங்களில் விருப்பத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் செய்கிருர்கள். பின் பழகுவதையே நிறுத்திவிடுகிருர்கள். இது வருந்தத்தக்க தவறு. உண்டபின் குறைந்தது நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு வெறும் வயிற்றுடன் அல்லது பளுவற்ற வயிற்றுடன் ஆசனம் பழக வேண்டும். ஆஸனம் பழகும்போது ஜபம், பி ர ா ணு ய ா ம ம் இவைகளையும் கலந்து கொண்டு செய்வது பிரயோஜனகரமாயிருக்கும். அப்போது அது உண்மையில் யோகமாகி விடுகிறது. ஆசனம் ஆற்று மணற் படுகைகளிலும், காற்ருேட்டமான திறந்த விடங்களிலும், கடற்கரையிலும் கூட பழகக் கூடும். ஆசனங்களும் பிராணுயாமங்களும் பழகும் அறை நெருக்கடியாகயிருக்கவே கூடாது. அறை சுத்தமாயும்: நல்ல வெளிச்சமும் காற்ருேட்டமுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும், அப்பியாச ஆரம்பத்தில் ஆசனத்தை ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷங்களுக்கே செய். பின் படிப்படியா

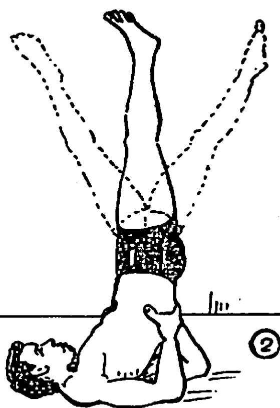
யும் மெதுவாயும் முடிந்தவரை காலத்தை அதிகரித்துக்கொள். யோகப் பயிற்சிகள் செய்யும் போது அதிக பிரயாசை கொள்வதைத் தவிர். அப்பியாச காலம் முழுவதுமே சந்தோஷமாயும் உற்சாகமாயும் பழக வேண்டும். இவ்வுலகில் எத்தனை ஜீவராசிகள் இருக்கின்றனவோ அத்தனை ஆசனங்களும் உள. பிரம்மசரியத்தைப் போற்ற உதவிகரமாயுள்ள சில பொறுக்கான ஆசனங்களைப் பற்றியே இங்கு போதனை அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தொண்ணூறு ஆசனங்களின் விரிவான போதனைக்கு ''யோகாஸனங்கள்'' எனும் என் புத்தகத்தைப் படித்துப் பார். யோகக் கிரியைகளைப் பழகிக்கொள்வதின் நோக்கம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். யோகக் கிரியைகள், பிரம்மசரியம் இவை மூலம் ஆரோக்கியமும் ஸ்வரூபதரிசனமும் பெறவேண்டுமென்னும் ஒரே நோக்கமாகவேயிருக்க வேண்டும். வீர்யப் புடமிடு; இவ்வொழுக்கத்துடன் பெற்ற சக்தியை துர் விநியோகம் செய்யக்கூடாது. யோகப்பாதையில் பல மயக்குகளும் ஆபத்துகளும் உள. உன் நோக்கத்தை நன்கு அலசி சோதித்துப் பார்.

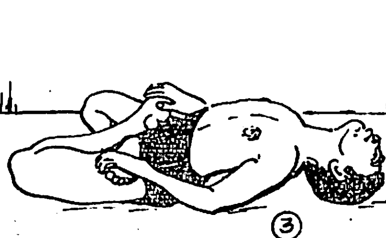
ஆசன அப்யாசத்திற்கு எந்த விதமான பணம் காசு செலவு கிடையாது. மிகவும் ஏழையாக உள்ளவர்களும் பழகி வரலாம். ஆசனம் பழக, எண்ணம் அதைத் தூண்டும் மனம், செயலில் ஈடுபடுத்த ஊக்கம் இவைகள்தான் வேண்டும். பயிற்சி செய்யுமிடம் மேடுபள்ளமில்லாமல் சமநிலையிருக்க வேண்டும். ஆரோக்யத்தை விரும்பும் அனைவரும் ஆண் பெண் வித்யாசமின்றி ஆசனப் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம். வீண் வம்பு பேசுபவர்கள், வேடிக்கையாக நினைப்பவர்கள் இவர்கள் பார்வையில் ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்யவேண்டாம். அவமதிப்பவர்கள் அல்லது கேலி செய்பவர்கள் இவர்களைச் சேர்த்துக்கொண்டும் பழக வேண்டாம்.

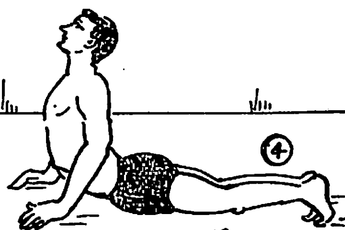
பயிற்சி நேரத்தில் வீண் பேச்சுகள் இருக்கக்கூடாது. மனம், எண்ணம், கவனம் இவைகளைப் பல இடங்களிலும் செல்லவிடாமல் ஒரு நிலைப்படுத்தவேண்டும். தண்டால், பஸ்கி போன்ற உடற்பயிற்சிகளை ஆசனத்துடன் சேர்த்துப் பழகக்கூடாது. இரண்டும் செய்ய விரும்புவர்கள் ஆசனம் ஒரு தினமும் உடற்பயிற்சி ஒரு தினமுமாக மாற்றி செய்யலாம். ஒரே நேரத்தில் பூரா ஆசனங்களையும் செய்யவேண்டுமென்பதல்ல. உடல்நிலை, காலம் இவைகளை அனுசரித்து தேவைக்குரிய முக்ய ஆசனங்களைப் பழகிவரலாம். ஆசனப் பயிற்சிகள் அனைத்தும் செய்வதற்குக் காலம் போதவில்லையே என நினைப்பவர்கள் கிடைத்த நேரத்தை சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாஸனம், சிரசாசனம், சவாசனம் இவைகளைப் பழகி வரலாம்.

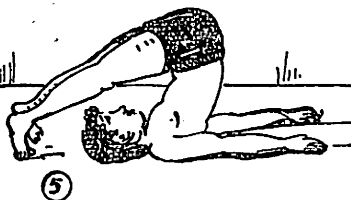
ஆசனப்பயிற்சிகள் ஆரம்பிக்கும்போதும் முடிக்கும் போதும் ஐந்து நிமிஷம் பத்மாசனத்திலமர்ந்து நாடிசுத்தி பிராணயாமம் பழகவேண்டும். எல்லா ஆசனங்களும் முடிந்தபிறகு கடைசியில் சாந்திபெற சவாசனம் அவசியம் பழகவேண்டும். அதன் பிறகு நாடிசுத்தி பிராணயாமம் செய்வது நலம். சிகிச்சை முறைக்குள்ள ஆசனப்பயிற்சிகளைச் சிறிது சிறிதாக மேற்கொண்டு திட்டப்படி பூர்த்தி செய்யவேண்டும். அக்காலங்களில் ஆண் பெண் சேர்க்கையை அடியோடு விலக்கவேண்டும். மிதமானதும் சத்துள்ளதுமான உணவையே கொள்ளவேண்டும். தேர்ச்சி பெற்ற பயிற்சியாளரின் உதவியுடன் ஆசனம் பழக ஆரம்பிப்பது நலம். பதினாறு வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர் சிறுமிகள் உட்டியாணா செய்யாமலிருப்பது உசிதம். மாதவிடாய் காலங்களிலும், கருத்தரித்த மூன்று மாதங்களுக்குப் பின்பும், பிரஸவித்தபின் உடல் சகஜ நிலை அடைகிற வரை

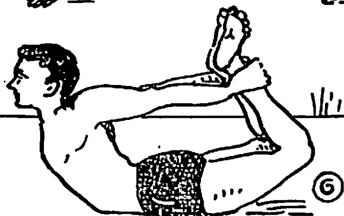


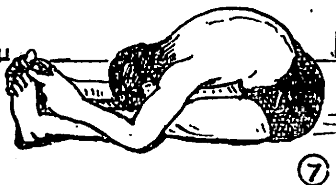


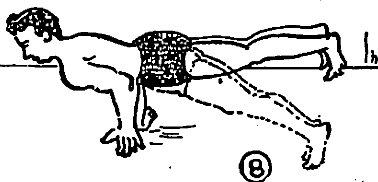




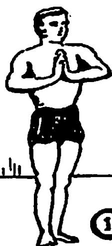




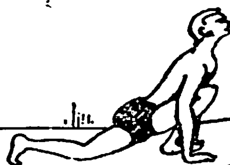
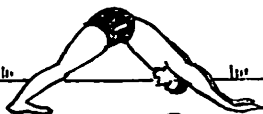
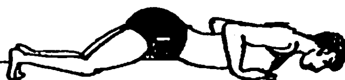
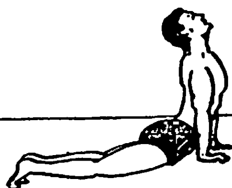
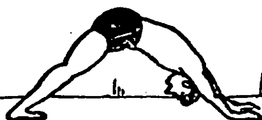
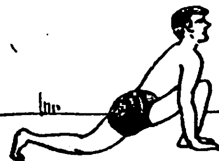
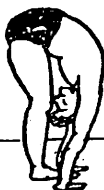




N.S.S. IYENGAR


1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

யிலும் பெண்கள் ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டாம்.

2. சித்தாசனம்

இவ்வாசனம் பிரம்மசர்ய அப்பியாசத்திற்குச் சாலச்சிறந்ததென யோகிகளால் புகழப்படுகின்றது. இது காமத்தையடக்கி, இரவில் இந்திரியஸ்கலித மாவதைத் தடுத்து, ஊர்த்துவரேக யோகியாக உருவாக்கிவிடும். இது ஜபம் தியானங்களில் அமர்வதற்கும் உபயோககரமானது.

இடது குதியை ஆசனவாய்க்கும் பீஜப்பைக்கும் இடையில் வை. வலது குதியை ஜனனேந்திரியத்தின் அடியிலாவது அல்லது மேலாவது அதற்கு உபாதியில்லாமல் வை. உடல், கழுத்து, தலை இவைகளை நேராக நிறுத்து. வலது குதியின்மேல் உள்ளங்கைகளை ஒன்றின்மேலொன்றாகவை. அல்லது முழங்கால்களின்மேல் கைகளைச் சின் முத்திரையுடன் வை. ஆரம்பத்தில் அரைமணி நேரம் அமர். பின் மெதுவாக மூன்று மணி வரைக்கும் அதிகரித்துக் கொண்டே போ. ஒரே ஆசனத்தில் மூன்று மணி நேரம் அமர்வது ஆசன ஜயமாகும்.

3. சிரசாசனம்

இது ஆசனங்களுக்கெல்லாம் முதன்மையானது. இவ்வாசனத்திலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் அனுகூலங்கள் சொல்லிற்கும் கணக்கிற்கும் அடங்கா. இந்த ஆசனம் இரவு இந்திரிய ஸ்கலிதத்தைத் தடுத்து, வீர்யம் ஓஜஸ் சக்தி ரூபமாய் மூளையை நோக்கிப்பாய உதவுகிறது. நரம்புக்கூட்டங்களை வலுப்படுத்துகிறது.

நான்காக மடித்த கம்பளியைத் தரையில் பரப்பு. அதன் மத்தியில் மெல்லிய தலையணையை வை. கம்பளத்தின் மேல் மண்டியிட்டு அமர். கைகளைக்கோர்த்து முழங்கைகளைத் தலையணையின் மேல் வை. அந்த மெல்லிய தலையணையின்மேல் இருகைகளுக்குமிடையில் உச்சந்தலையை வை. ஆட்டமில்லாமல் கால்களை மெதுவாக மேலே கிளப்பி செங்குத்தான நிலைக்குக் கொண்டுவா. ஆரம்பத்தில் சுவரின் உதவியை நாடலாம்; அல்லது ஒரு நண்பனை கால்களைப் பிடித்துக் கொள்ளும்படி சொல்லலாம். தகுந்த அப்பியாசத்திற்குப்பின் சம நிலையைப் பெறுவாய். ஆசனம் பூர்த்தியானதும் மிகமிக மெதுவாய் கால்களை கீழே இறக்கு. ஆசனத்திலிருக்கும்போது மூக்கினுல் மட்டும் சுவாசி; வாயால் சுவாசிக்காதே, பேசாதே. ஒழுங் கற்ற கும்பக ரேசக பூரகங்கள் ஆசனத்தில் அலை வுள்ள நிலையைத் தரும். கால் ஆட்டங் கொண் டால் சில விஞடி நேரம் சுவாசத்தை அடக்கு; பின்னர் கால்கள் நிலைத்து நிற்கும். நீண்ட நேரம் சிரசாசனம் செய்பவர்கள் ஆசனம் முடிந்ததும் சற்று களைப்பாறி சிற்றுண்டியோ ஒரு கிண்ணம் பாலோ அருந்த வேண்டும். இருதய வியாதியால் அபாயத்திலுள்ளவர்கள் இவ்வாசனத்தை முதன் முதலாக ஆரம்பிக்கக்கூடாது. வெறும் வயிற்று டன் இவ்வாசனம் செய். இரைப்பை, குடல்கள், நுரையீரல்கள், இருதயம். குண்டிக்காய்கள், ஜனன மூத்திர உறுப்புகள், காதுகள், கண்கள் இவைகளைப்பற்றிய நாட்பட்ட தீரா வியாதிகளை யெல்லாம் தீர்த்து வைக்கும். உடலை வருத்தும் தொழில் செய்த அன்றும், ஓட்டம் விளையாட்டு களில் கலந்துகொண்ட தினங்களிலும் இரவு கண் விழித்திருந்த தினத்திலும், தேகப்பயிற்சிகள் செய்த தினங்களிலும் சிரசாசனம் செய்வது கூடாது.

4. சர்வாங்காசனம்

இது பிரம்மசர்ய அப்பியாசத்திற்கு நிச்சயமாய் உதவக்கூடிய முக்கிய ஆசனம். எனக்கு சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், பச்சிமோத்தாஸனம், மயூராசனம் இவைகளில் விருப்பம் அதிகம். இவைகளை என் சீடர்களுக்கெல்லாம் அடிக்கடி போதித்து வருகிறேன். சிரஸ்சர்வாங்காசனங்களினால் ஜீர்ணம் இரத்த ஓட்டம், நரம்பு உறுப்புகள் எல்லாம் ஆச்சர்யகரமான விதத்தில் ஊக்கமடைகின்றன. அருமை நண்பர்களே! இது அர்த்தவாதமல்ல. பயிற்சி செய்து நலன்தரும் சக்தியை நீங்களே உணர்ந்துகொள்ளுங்கள். இந்திரிய ஸ்கலிதம் மற்றுமுள்ள பல வியாதிகட்கும் இது தக்க பரிகாரமாகும். பழகுபவர்களுக்கு ஆரோக்கிய கண்ணோட்டமும் முகத்தில் விசேஷ காந்தி, வசியம், அழகு, வசீகர ஒளி இவைகளும் தோன்றுகின்றன.

சம தரையில் கம்பளியை விரி. அதில் முதுகின் மேல் நீட்டிப் படு. மெதுவாக கால்களை உயர்த்து. கால்கள், உடலை மேலே தூக்கி, முதுகை இரு கைகளாலும் இரு பக்கங்களிலும் தாங்கு. உடல் பாரம் முழுவதும் முழங்கைகள், தோள்கள்மேல் உரைக்கட்டும். முதுகு, இடுப்பு, கால்கள் இவைகளை வளைவில்லாமல் நேர்க்கோடு போல் அசையாமல் செங்குத்தாய் நிறுத்து. மார்புக்கூட்டின்மேல் முகவாய்க்கட்டையை திடமாய் அழுத்து. பிடரி, தலையின் பின்பாகம், புஜங்கள் தரையில் படட்டும். தலையும் கழுத்தும் இடைவெளியில்லாமல் விரிப்பின் மேல் நன்ருக பதியட்டும். மூக்கின் மூலம் மெதுவாக சுவாசி. தைராய்டு கோளங்களின்மேல் தாரணை செய். சில நிமிஷங்களில் ஆரம்பித்து எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடிகிறதோ அவ்வளவிற்கும் நில். ஆசனம் பயின்று கொண்டிருக்கும்போது

உமிழ்நீர், தும்மல், இருமல் இவைகள் வந்தால் மெதுவாக ஆசனத்தைக் கலைத்துவிட்டு, சரியான பின், மறுபடியும் செய்யவேண்டும்.

5. மத்ஸ்யாசனம்

சர்வாங்காசனம் முடிந்ததும் இதைச் செய்ய வேண்டும். நீண்ட நேரம் சர்வாங்காசனத்திலிருப் பதனுலுண்டான கழுத்தின் விரைப்பையும் முதுகுத் தண்டின் கழுத்துப்பாக வலியையும் நிவர்த்திக்கும். கழுத்து, தோள்கள் பாகங்களிலுள்ள நெருக்கத் திற்கு இயற்கை பிடித்துவிடல் சிகிச்சை அளிக்கிறது. மேலும் சர்வாங்காசனத்தில் பூர்ண பலனையும் தர வல்லது.

கம்பளியின் மேல் அமர். வலது பாதத்தை இடது தொடையின் மேலும் இடது பாதத்தை வலது தொடையின் மேலும் குதிகள் அடி வயிற்றில் படும்படி வை. இது பத்மாசனமாகும். பின் முதுகின்மேல் படு. உச்சி தரையில் அழுந்த படியும் படி தலையைப் பின்னுக்கு இழு. ஒரு பக்கம் உச் சந்தலையும் மறுபக்கம் இடுப்பின் பின்பாகமும் தாங்கி நிற்க உடற்பாலம் போடு. கைகளைத் தொடைகளில் மேல் வை அல்லது கைகளால் கால் விரல்களைப் பிடி. முதுகை நன்கு வளைக்க வேண் டும். உதடுகள் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். வாயினுல் சுவாசிக்கக் கூடாது. மூக்கு வழியாக தீர்க்க சுவா சம் மெதுவாக விட்டு வாங்கவும். மத்ஸ்யாசனம் பல வியாதிகளைப் போக்க வல்லது. பொது ஆரோக் கியத்திற்கும் கூட உபயோககரமானதே.

6. பாதாங்குஷ்ட ஆசனம்

விரிப்பின்மேல் குந்திக்கொண்டு உட்கார். இடது குதியை யோனிஸ்தானத்தின் மத்தியில்

நேராக வை. உடலின் பூரா பாரத்தையும் கால் விரல்களின் மேல் அதிலும் இடது கட்டை விரலின் மேல் வை. வலது பாதத்தை இடது தொடையின் மேல் முழங்காலுக் கருகில் வை. சமத்துவ நிலையு டன் உஷாராய் அமர். தனித்து இவ்வாசனம் பழகுவது கஷ்டமாயின் ஒரு பெஞ்சு அல்லது சுவ ரின் உதவியை நாடலாம். இடுப்புகளின் பக்கத்தில் கைகளைவை. மெதுவாய் சுவாசி. ஆசன வாய்க் கும் ஜனனேந்திரியத்திற்கும் மத்தியிலுள்ளது யோனிஸ்தானம். அது நான்கு அங்குல அகல முள்ளது. இதனடியில் பீஜங்களிலிருந்து வீர்யம் எடுத்துச் செல்லும் வீர்ய நாடி உள்ளது. குதிகாலி னுல் இந்நாடி அமுக்கப்படுவதால் வீர்யம் வெளிப் போவது தடுக்கப்படுகிறது. இவ்வாசனத்தின் தொடர்ந்த அப்பியாஸம் இந்திரிய ஸ்கலிதத்தை நிவர்த்தித்து பழகுபவரை ஊர்த்துவரேதயோகி யாக ஆக்குகிறது. சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், சித்தாசனம் இவைகளின் சேர்க்கை பிரம்மசர்யத் தில் நிற்க மிகவும் உகந்ததாகும். ஒவ்வொன்றிற் கும் தனித்த குறிப்பான செயலுண்டு. சித்தாச னம் பீஜங்கள் அதன் கண்ணறைகள் இவைகளின் மேல் செயல் புரிந்து வீர்ய உற்பத்தியைத் தடுக்கி றது. சிரசாஸனமும், சர்வாங்காசனமும் வீர்யம் மூளையை நோக்கிச் செல்ல உதவுகின்றன. பாதாங் குஷ்ட ஆசனம் வீர்யக்குழ(நாடி)லின் மேல் திட மாய் செயல் புரிகிறது.

7. மூலபந்தம்

இடது குதியை யோனிஸ்தானத்தில் அழுத்து ஆசன வாயைச் சுருக்கி மேலே இழு. வலது குதியை ஜனனேந்திரியத்தின் மூலத்தின் மேல் வை. இதுதான் மூலபந்தம். பிராணயாமம் பழகும் காலத்தில் பொதுவாய் இது ஜாலந்தர உட்டியாண

பந்தங்களுடன் பூரக, கும்பக, ரேசக காலங்களில் செய்யப்படுகிறது.

8. ஜாலந்தரபந்தம்

தொண்டையைக் குறுக்கு. மார்பின்மேல் முகவாய்க்கட்டையைத் திடமாய் அழுத்து. இது பூரக முடிவிலும், கும்பக ஆரம்பத்திலும் அப்பியசிக்கப்படுகிறது. இதற்கடுத்தாற் போல் வருவது உட்டியாண பந்தம். இப் பந்தங்கள் ஒரு பயிற்சியின் மூன்று நிலைகள்போல இருக்கின்றன.

9. உட்டியாண பந்தம்

பலத்த வலிவுடன் சுவாசத்தை வெளிவிட்டு நுரையீரல்களைக் காலி செய். குடல்களையும் தொப்பூழையும் சுருக்கி அடி வயிற்று முதுகை யொட்டி, மார்பு அறையை அடையும்படி வலுவாக மேலே இழு. இந்த பந்தம் நிற்கும் நிலையிலும் பழகலாம். அப்போது கால்களைச் சிறிது அகட்டி, கைகளைத் தொடையின்மேல் வைத்து முன்னால் வளைந்து கொடுத்து முன்போல பழகு.

10. நௌலிக்கிரியை

உட்டியாண பந்தம் உட்கார்ந்த நிலையிலும் செய்யக்கூடும்; ஆனால் நௌலியோ பொதுவாய் நின்ற நிலையிலேயே செய்யப்படுகிறது. இருபாதங்களுக்கு மிடையே ஒரு அடியிருக்க கால்களை அகட்டி முதுகை சற்றுமுன் வளைத்து கைகளைத் தொடைகளின் மேல் வை. பின் உட்டியாணபந்தம் செய். வயிற்றின் வலது இடது பாகங்களைச் சுருக்கி மத்திய பாகத்தை யதேச்சையாக இருக்கவிடு. இப்போது

எல்லா சதைகளும் ஒரு செங்குத்தான வரிசையாக மத்தியில் வரும். எவ்வளவு காலம் சுகமாய் இப்படியேயிருக்க முடியுமோ அதுவரையிலிரு. சில தினங்கள் வரை இதுமட்டுமே செய்.

கொஞ்சம் அப்பியாசம் பெற்றதும் வயிற்றின் வலது பாகத்தைச் சுருக்கி இடது பாகத்தை யதேச்சையாக விடு. இப்போது எல்லா சதைகளும் இடப்பக்கத்தில் மட்டுமிருக்கும். பின் இடது பக்கத்தைச் சுருக்கி வலது பக்கத்தை யதேச்சையாக விடு. இத்தகைய அப்பியாசங்களினால் வரவர வயிற்றின் மத்திய இடது வலது பக்கச் சதைகளை எப்படிச் சுருக்குவதென்பதைத் தெரிந்துகொள்வாய்.

இப்போது நௌலிக்கிரியையின் கடைசி படி வருகிறது. சதைகளையெல்லாம் மத்தியில் நிறுத்து. அவைகளை வலது பக்கத்திற்கும் பின் இடது பக்கத்திற்கும் ஒரு வட்டமார்க்கமாய் மெதுவாகக் கொண்டுவா. வலப்பக்கமிருந்து இடப்பக்கத்திற்கும் இடப்பக்கமிருந்து வலப்பக்கத்திற்கும் மாற்றி மாற்றி பலதடவைகள் செய். எப்போதும் மெதுவாக வட்டமார்க்கமாகவே செய்யவேண்டும். இது மெதுவாயும் படிப்படியாயும் செய்யும்போதுதான் இக்கிரியையின் பூரா பலனையும் அடைவாய். முதல் இரண்டு மூன்று முயற்சிகளில் ஆரம்பத்தில் வயிற்றில் சிறுவலி தோன்றலாம். அதற்காகப் பயப்படத் தேவையில்லை. இரண்டு மூன்று நாட்கள் ஒழுங்கான அப்பியாசத்திற்குப்பின் வலி மறைந்துவிடும்.

11. மகா முத்திரை

பரப்பின் மேல் தரையில் அமர். இடது குதியால் அபானத்திற்குப் பக்கத்தில் யோனிஸ்தானத்தை அமுக்கு. வலது காலை நீட்டி இரு

கைகளாலும் அக்கால் கட்டை விரலைப் பிடித்துக் கொள். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து நிறுத்து. மார்புக் கூட்டின்மேல் முகவாய்க்கட்டையைத் திடமாக அழுத்து; புருவங்களின் மத்தியில் இமையாமல் உற்றுப்பார். இந்நிலையில் எவ்வளவு காலமிருக்கக் கூடுமோ அவ்வளவு காலம் வரை அமர்ந்திரு. மறு காலிலும் அப்படியே செய்.

12. யோக முத்திரை

பத்மாஸனத்தில் அமர். குதிகளின் மேல் உள்ளங்கைகளை வை. மெதுவாக சுவாசத்தை விட்டுக்கொண்டே முன்னால் சிறிது வளைந்து நெற்றியால் தரையைத் தொடு. சிறிது நேரம் மட்டில் அமர்வதானால் தலையை உயர்த்தி தன் நிலைக்கு வரும்வரை சுவாசத்தை நிறுத்தி வை. பின் சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளிழு. அதிக நேரம் அமர்வதனால் வழக்கம் போல சுவாசத்தை மெதுவாக வெளிவிட்டு வாங்கலாம். கைகளைக் குதிகளின் மேல் வைப்பதற்குப் பதிலாக பின்னால் கொண்டு போய் வலது கையால் இடது மணிக்கட்டைப் பிடித்துக் கொண்டும் பழகலாம். இம்முத்திரை பிரம்மசர்யத்தில் நிற்க உபயோககரமானது. இது வயிற்றிலுள்ள அதிக கொழுப்பைக் குறைத்து, இரப்பை குடல்களிலுள்ள கோளாறுகளை நிவர்த்திக்கின்றது. மலபந்தம் நீங்குகிறது. ஜாடராக்கினி அதிகரிக்கிறது. பசியும் ஜீரணமும் அதிகரிக்கின்றன. இதன் நிலையில் ஒரே தடவையில் அதிக நேரம் இருக்கமுடியாவிடில் பல தடவைகள் திருப்பித் திருப்பிச் செய். மத்தியில் ஓய்வெடுத்துக்கொள்.

13. விபரீதகரணி முத்திரை

சமதரையில் கனமுள்ள விரிப்பின்மேல் மல்லாந்து படு. கால்களை ஒன்று சேர்த்து இடுப்பிலிருந்து விரைப்பாய் வைத்துக்கொண்டு மெதுவாக மேலே உயர்த்து. முழங்கைகளை நன்ருக ஊன்றி முதுகைத் தூக்கி இடுப்பின் பின்பாகத்தை உள்ளங்கைகளின் உதவியால் தாங்கிக்கொள். மெதுவாக சுவாசி. இந்த நிலையில் இரண்டு முதல் ஐந்து நிமிஷம் வரையில் இருக்கலாம். பின் மெதுவாக இடுப்பைத் தூக்கி, கைகளை விலக்கி, படுத்த நிலைக்கு வா. இது எல்லா வியாதிகளையும் சமனம் செய்து ஜாடராக்னியைக் கிளப்பி விடும். சர்வாங்காசன பலனையும் அளிக்கும்.

14. சிறப்புப் பயிற்சி

பத்மாசனம், சித்தாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர். தலை, கழுத்து, உடல் இவைகளைச் செங்குத்தாக வை. கண்களை மூடு. ஆசனவாய், ஜனனேந்திரியம் இவைகளின் நரம்புகளை மேலே இழு. இது மூல பந்தமாகும். ராம் அல்லது ஓம் என மானசீகமாய் பாவத்துடன் ஜபி. வீர்யசக்தி மேலெழும்பி மூளைக்குச் சென்று, ஓஜஸ்ஸாக மாறி சேமிக்கப்படுவதாக நினை. பரிசுத்த உன்னத தெய்வீக எண்ணங்களைக்கொள். இப்படி தினம் காலை மாலைகளில் பதினைந்து நிமிஷங்கள் பழகு. இது இந்திரியஸ்புட விசேஷ பயிற்சியாகும்.

15. பிராணுயாம அப்பியாசத்தின் சில குறிப்புகள்

பிராணுயாம அப்பியாசத்தின் எந்தநிலையிலும் நிம்மதியின்மையோ, மூச்சு திக்கு முக்காடலோ

கொள்ளாதபடி பூரக கும்பக ரேககங்களை நயமாய் சரிசெய்துகொள். அனுவசிமாய் நிச்சுவாச காலத்தை நீட்டவும் கூடாது. நிச்சுவாஸகாலம் நீட்டப்பட்டால் உச்சுவாசம் துரிதமாய் செய்ய நேரிடும். சுவாகத்தின் சீர்பரிமாணம் முறிபடும். எப்போதும் மெதுவாகவே உச்சுவாச நிச்சுவாசம் செய். உச்சுவாசத்தின்போது எவ்வித சப்தமும் செய்யாதே. மூக்கினுல் மட்டும் சுவாசி. சுவாசத்தை அடக்கி ஆளும் ஸ்தானம் மூக்கல்ல; தொண்டையே. ஆரம்ப அப்யாசி சில நாட்கள் வரை கும்பகமின்றி பூரகரேசக மட்டுமே செய்ய வேண்டும். பஸ்திரிகாவில் உக்கிரமான சப்தம் போடாதே. படிப்படியாய் கும்பக காலத்தை உயர்த்து. முதல் வாரம் நான்கு மணித்துளிகள், இரண்டாவது வாரம் எட்டு மணித்துளிகள், மூன்ருவது வாரம் பன்னிரெண்டு மணித்துளிகள் இப்படியாக எவ்வளவு காலம் நிறுத்த முடிகிறதோ அவ்வளவு வரை கும்பகம் செய். அப்பியாச காலத்தில் ஓம், காயத்ரீ அல்லது வேறு ஏதாவது மந்திரத்தை மானசீகமாக உருப்போடு. பூரக காலத்தில் கருணை, மன்னித்தல், அன்பு முதலிய தெய்வீக சம்பத்துக்கான குணங்கள் உன் உள்ளே பிரவேசிப்பதாகவும், ரேசக காலத்தில் காமம், கோபம், பொருமை, பேராசை முதலிய அசுர சம்பத்துக்கான குணங்கள் உன்னை விட்டு வெளியேறுவதாகவும் பாவித்து உணர்வுகொள். பூரகம் செய்யும்போது விஸ்வப் பிராணனிலிருந்து (தெய்வீக மூலத்திலிருந்து) சக்தியை உள்ளிழுப்பதாகவும் பாதாதி கேசபர்யந்தம் புதிய சக்தியால் பூர்ணமாய் நிரப்பப்பட்டு விட்டதாகவும் உணர். கடும் வியாதியுற்றிருக்கும் போது அப்பியாசத்தை நிறுத்திவிடு. பிராணுயாம அப்பியாசம் முடிந்தவுடன் ஸ்நானம் செய்யாதே. அரை மணி ஓய்வெடுத்துக்கொள். கோடையில், காலையில் மட்டும் பழகு. மூளையிலாவது

தலையிலாவது உஷ்ணம் கண்டால் குளிர்ச்சிகரமான தைலம் அல்லது வெண்ணெய் தடவிக் கொண்டு ஸ்நானம் செய். தேர்ச்சிபெற்ற பயிற்சியாளர் ஒருவர் உதவியுடன் பிராணாயாமம் பழகுவதுதான் நலன் தரும்.

16. சுகபூர்வக பிராணாயாமம்

தியான அறையில் வெறும் வயிறு அல்லது மிகவும் லேசான ஆகாரம் கொண்ட வயிற்றுடன், பத்மாஸனம் அல்லது சித்தாசனத்தில் அமர். கண்களை மூடு. வலது நாசித் துவாரத்தை வலது கை கட்டைவிரலால் மூடு. இடது நாசியால் சுவாசத்தை உள்ளேயிழு. இடது நாசித் துவாரத்தை வலது சுண்டு விரல் மோதிர விரல்களால் மூடு. சாத்தியமாகும்வரை சுவாசத்தை நிறுத்து. பின் வலது கட்டைவிரலை எடுத்துவிட்டு மிகமிக மெதுவாக சுவாசத்தை வெளிவிடு. மறுபடியும் இப்படியே வலது நாசித் துவாரத்தால் சுவாசத்தை இழுத்து, சாத்தியப்பட்ட காலம் வரை நிறுத்தி பின் இடது நாசியால் வெளிவிடு. இப்பூரா பயிற்சிகளும் சேர்ந்ததே ஓர் பிராணாயாமமாகும். காலையில் இருபதும் மாலையில் இருபதும் செய். படிப்படியாயும் ஜாக்கிரதையுடனும் சுவாசம் நிறுத்தும் காலத்தை அதிகரித்துக் கொள்வதுடன் பிராணாயாமங்களையும்கூட அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். பயிற்சியில் முன்னேற்றமடைந்ததும் தினம் மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகளும் ஒவ்வொரு தடவைக்கும் எண்பது பிராணாயாமங்களும் செய்யக் கூடும்.

17. பஸ்திரிகா பிராணாயாமம்

பத்மாசனத்தில் அமர். உடலைச் செங்குத்தாக நிறுத்து. வாயை மூடு. இருபது தடவைகள்

துருத்தியைப்போல் உச்சுவாச நிச்சுவாசங்கள்செய். இடைவிடாது விரித்துச் சுருக்கி அப்பியசி. நிச்சுவாசங்களை விரைவாய்த் தொடர்ந்து ஒன்றன் பின் ஒன்றாக ஆரம்பிக்க வேண்டும். தேவையான நிச்சுவாஸங்கள்—சுற்றுக்கு இருபது—முடிந்ததும் கடைசி நிச்சுவாசத்திற்குப் பின் முடிந்தவரை மிகவும் ஆழ்ந்த உச்சுவாசம் செய்யவும். கூடுமானவரை சுவாசத்தைச் சுகமாக நிறுத்திப் பின் வெகுவெகு மெதுவாக வெளிவிடவேண்டும். இது ஒரு சுற்று பஸ்திரிகா. சற்று ஓய்வு கொண்டு பின் அடுத்த சுற்று செய். காலையில் மூன்று சுற்றுகளும் மாலையில் மூன்று சுற்றுகளும் செய். இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த பயிற்சி. பிரம்மசாரிகளுக்கு அனுகூலமானது. நின்றுகொண்டும் இது செய்யக் கூடும்.

5. பிரம்மசர்யத்திற்கு மருந்து சீட்டு

I	சிரசாசனம்	— 5 மணித்துளி
	சர்வாங்காசனம்	— 10 ,,
	உபவாசம்	— ஏகாதசி அல்லது பக்ஷத்திற்கு ஒரு நாள் (ஞாயிற்றுக் கிழமை)
	ஜபம்	— 1 மணி
	கீதை படித்தல்	— 1 மணி
	ஸகுண (ரூப) அ / நிர்குண (அரூப) / தியானம்	— 30 மணித்துளிகளிலிருந்து 2 மணி வரையில் உயர்த்து.
II	சித்தாசனம்	— 30 மணித்துளிகள்
	பிராணயாமம்	— 30 ,,
	உட்டியாணபந்தம்	— 10 ,,
	பால் பழம்	— இரவில்

படித்தல், தோட்டவேலை, கீர்த்தனம் முதலிய வைகளில் மனதை பூர்ணமாய் ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

III	திருபலாபானம்	— காலையில்
	கீர்த்தனம்	— 30 மணித்துளிகள்
	துதி	— 30 ,,
	சத்சங்கம்	— 1 மணி
	தியானம்	— 10 மணித்துளிகளி லிருந்து 3 மணி வரை யில் உயர்த்து
IV	பிரணவம் அல்லது கிருஷ்ண படத் தின் மேல் திராட கம்	10 மணித் துளிகள் (உற்று நோக்கல்)

ஹரேராம பஜனையும் ஜபமும் 10 மணித் துளிகள்

கோடையில பாதம்மிஸ்ரி சர்பத்து கொள்ள லாம் "Huxley's Nerve Vigor Syrup with Formates" போஜனத்திற்குப் பின் வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன் சர்பத்துக்கு 4 ஸ்பூன்கள் தண்ணீர் வீதம் கலந்து இரு வேளைக்ளிலும் கொள்ளலாம். இது இரத்த நரம்பு உத்தீபனமாகும்.

N. B — இந்நான்கு தொகுதிகளில் ஏதாவதொன் றைப் பழகலாம்.

அல்லது

ஒன்றும், மூன்று அல்லது நான்கில் ஒன்றும் சேர்த்துப் பழகலாம்.

அல்லது

பூர்ண பலன் பெற ஒன்று முதல் நான்கு முடிய சேர்த்தும் பழகலாம்.

ஜபமூல மந்திரங்கள்

1. கணேச பக்தர்களுக்கு — ஓம் கம் கணபதயே நம:

2. ஷண்முகபக்தர்களுக்கு— ஓம் சரவணபவாய நம:

3. விஷ்ணு பக்தர்களுக்கு — ஓம் நமோ நாராயணுய

4. சிவ பக்தர்களுக்கு — ஓம் நமசிவாய

5. கிருஷ்ண பக்தர்களுக்கு — ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய

6. ராம பக்தர்களுக்கு — ஸ்ரீ ராம் (அல்லது) ஸ்ரீ ஸீதாராம்

7. பிரம்மக்ஷத்ரிய வைச்யர்களுக்கு — அவரவர்கள் காயத்ரீ

8. நிர்குண உபாசகர்களுக்கு — ஓம் அல்லது ஸோஹம்

விசேஷ ஜப மந்திரங்கள்

1. கார்ய ஜயம் பெற :—

ஓம் க்ருஷ்ண க்ருஷ்ண மஹாயோகின்
பக்தாஞம் அபயங்கர
கோவிந்த பரமானந்த ஸர்வம் மே
வசமானய.

2. க்ஷேமம் விருத்தியடைய :—
ஓம் ஆயுர்தேஹி தனம்தேஹி
வித்யாம்தேஹி மஹேஸ்வரி
ஸமஸ்தமகிலம்தேஹி தேஹி மே
பரமேஸ்வரி.

3. சாப்பிடும் போது ஜபிக்க :—
அன்னபூர்ணே ஸதாபூர்ணே சங்கர
பிராணவல்லபே
ஞானவைராக்ய ஸித்த்யர்தம் பிக்ஷாம்
மே தேஹி பார்வதி.

4. தனம் பெற :—
ஓம் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்ம்யை நம:

5. விவாகமாக வேண்டிய கன்னிகை ஜபிக்க :—
காத்யாயநி! மஹாமாயே! மஹாயோகின்
யதீச்வரீ!
ஸத்பதிம் குரு மே தேவி த்வாமஹம்
சரணாகதா.
கரோதிஸாந : சுப ஹேது ரீச்வரீ
சுபாநி பத்ராண்ய பிஹந்து ச ஆபத:

6. புத்திரப்பேறு பெற :—
ஓம் தேவகீஸுத கோவிந்த வாஸுதேவ
ஜகத்பதே
தேஹிமே தனயம் க்ருஷ்ண த்வாமஹம்
சரணம்கத:

7. ஜ்வரம் அகல :—
ஓம் பாலாம்பிகேச வைத்யேச பவரோக
ஹரேதிச
ஜபேந் நாமத்ரயம் நித்யம் மஹாரோக
நிவாரணம்.

8. அபமிருத்யுவை விலக்க :—

ஓம் ம்ருத்யுஞ்ஜயாய ருத்ராய நீலகண்டாய
சம்பவே
அம்ருதேசாய சர்வாய மஹாதேவாய
தே நம:

9. ஆபத்துகளை விலக்க :—

ஓம் ஆபதாமபஹர்த்தாரம் தாதாரம்
ஸர்வஸம்பதாம்
லோகாபிராமம் ஸ்ரீராமம் பூயோ
பூயோ நமாம்யஹம்.

10. வீண் பிதற்றுதலை நீக்க :—

ஓம் ஸ்ரீராமராம ராமேதி ரமே ராமே
மனோரமே
ஸஹஸ்ரநாம தத்துல்யம் ராமநாம
வரானனே.

11. பாபம் விலக :—

ஹரே ராம ஹரே ராம ராம ராம
ஹரே ஹரே
ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண
கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே.

12. ஸர்வ ரோகம் அகல :—

ஓம் அச்யுதாநந்த கோவிந்த
நாமோச்சாரண பேஷஜாத்
நச்யந்தி ஸகலா ரோகா:
ஸத்யம் ஸத்யம் வதாம்யஹம்.

ஒவ்வொருவரும் ஏதேனும் ஒரு ஜபம் செய்ய வேண்டும். அதற்கான மந்திரங்கள் இருவகைப்

படும். அவை நிஷ்காம்ய (மூல) காம்ய (விசேஷ) மந்திரமாகும். யாதொரு பலனையும் கருதாது மக்கள் பிறப்பின் லட்சியமான மோக்ஷத்தை நாடிசெய்யும் ஜபத்திற்கான மந்திரம் மூல மந்திரமாகும். ஒரு பலனை நாடிச் செய்யும் ஜபத்திற்கான மந்திரம் விசேஷ மந்திரமாகும். விசேஷ மந்திரம் ஜபம் செய்பவர் யாவரும் அவரவர் குலாசாரத்திற்கு ஏற்றதும் குடும்பத்தினரால் அனுஷ்டித்து வந்ததுமான மூல மந்திரத்தைச் சங்கல்பப்படி ஒரு எண்ணிக்கையை ஜெபித்த பின்னரே விசேஷ மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டும்.

மூல மந்திரமாயினும், விசேஷ மந்திரமாயினும் குரு முகமாகவே பெற வேண்டும். அதனால் மந்திரத்தில் மறைந்து கிடக்கும் மந்திர சைதன்யம் தட்டியெழுப்பப்படுகிறது. குரு கிட்டாவிடில் தக்ஷிணாமூர்த்தி அல்லது மத குரு படத்தை வைத்து அதற்கு சோடச உபசார பூஜை நடத்தி அதன் மூலமாக மந்திர தீட்சை பெற்று மந்திரத்தை ஜபிக்கத் தொடங்கலாம். அவ்விதம் தொடங்கிய மந்திரத்தை ஒரு மண்டலம் வரையில் குறிப்பிட்ட காலங்களில் சிரத்தா பக்தியுடன் ஒரு மனப் பட்டு ஜபித்து ஒரு பெரும் எண்ணிக்கையைச் செய்ய வேண்டும். மண்டல முடிவில் தசாம்ச விகிதாசாரப் படி ஹோமம், தர்ப்பணம், சாது போஜனம் செய்யவேண்டும்.

இவ்விதம் ஜப ஹோமம, தர்ப்பண சாதுபோஜனம் செய்ய முடியாதவர்கள் செய்த ஜப எண்ணிக்கையைப் போல் மற்றும் ஒரு மடங்கு ஜபித்தல் அவசியம். அதற்குப்பிறகு தினம் தினம் அவரவர் சௌகரியப்படி ஜபித்து வர கோரிய பலனைப் பெறலாம்.

6. சூர்ய நமஸ்காரம்

நமஸ்காரம் செய்வது அவசியமா, அது யாருக்கு எந்தவிதமாய் எப்பொழுது செய்யவேண்டியதென்றும், அதனுல் ஏதாவது பலனுண்டா என்பதையும் ஒவ்வொருவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். மானிடராய்ப் பிறந்த யாவருக்கும் உடல் எடுத்ததின் பயன் மோட்சம் பெறுவதே. அதையடைய வொட்டாமல் தடுத்து, பிறப்பதும் இறப்பதுமாகிய வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் மாட்டி வைத்து துன்புறுத்தி வருவது அகந்தையே. அது இல்லாவிடில் உலகமேயில்லை. எல்லாம் அதன் கூற்றே. அதன் வழி செல்லாது அதை அடக்கி ஆள்வதற்கே எல்லா மதங்களிலும் நமஸ்காரம் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அகந்தை மேலிட்டிருக்கும் போது நம்மிடமுள்ள தெய்வீகத்தன்மை மறைந்து நிற்கிறது. அகந்தை அடக்கப்பட்டுவிடும் போது அத்தெய்வீகத் தன்மை தானுகவே பிரகாசமாக விளங்குகிறது. அது தடைப்படாமல் விளங்கவே வாழ்க்கை லக்ஷியம் கைகூடுகிறது. மாந்தர், அவர்களை விட வயது முதிர்ந்தவர்களையும், ஜீவன் முக்தர்கள், ஸித்தர்கள், சந்யாஸிகள், பாகவதர்கள் போன்ற மகான்களின் வயதுக்கிரமத்தைக் கவனிக்காமலேயும் சாஸ்திர சம்பிரதாயப்படி நமஸ்கரிப்பது அவசியமாகும். புருஷர்களுக்கு அஷ்டாங்கம் (மனம், பாதங்கள், வாக்கு, முழங்கால்கள், மார்பு, தோள்கள், கண்கள், தலை) இந்த எட்டு அங்கங்களுடனும் ஸ்திரீகளுக்கு பஞ்சாங்கம் (மனது, வாக்கு, முழங்கால்கள், கைகள், தலை) இந்த ஐந்து அங்கங்களுடனும் நமஸ்கரித்தல் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகிறது.

தற்கால முறைப்படி கூட எந்த ஜாதியராயிருந்தாலும் முதன்முதல் சந்திக்கும்போது கரங்குவித்து

நமஸ்காரம் என்று சொல்லுகிறார்கள். தேவ பிதுர் காரியங்களிலும், விவாகங்கள் போன்ற சுப சடங்குகளிலும் நமஸ்காரம் செய்வதை முதன்மை யாய்க் கருதுகிறார்கள். ஆனால் தற்கால நாகரிகத்தில் நமஸ்காரம் செய்வது தன்னுடைய சுயமரியாதைக்குக் குறைவு என்று கருதி இதைக் குறைத்து வருகிறார்கள். நமஸ்காரம் செய்வதினால் சந்யாஸிகள் சித்த புருஷர்கள் இவர்களிடமிருக்கும் தெய்வத் தன்மையில் சிறிதளவாவது நாம் கிர ஹித்துக் கொள்ள முடியும். அப்படிச் செய்யா விட்டால் நம்மிடமிருக்கும் சிறிதளவு தெய்வத் தன்மையைக்கூட இழக்க நேரிடுகிறது. ஆகையால் பகவத் வழியில் ஈடுபடுபவர் பெரியவர்களாயிருந் தாலும், சிறியவர்களாயிருந்தாலும் நாம் அவசியம் நமஸ்காரம் செய்யவேண்டும். அதே மாதிரி நம்மை விட வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் குரு, தாய் தகப்பன்மார்களுக்கும் நமஸ்காரம் செய்து அவர் கள் நல் ஆசியைப் பெறவேண்டும்.

உலக மக்களுக்கு உணவும், தண்ணீரும், அதன் மூலம் ஆரோக்கியமும் அவசியம், அவைகளை அளிக்க வல்லவர் சூர்ய தேவர்தான். அவரை வணங்கும் முறையே சூர்ய நமஸ்காரமாகும். சூர்ய நமஸ்காரப் பயிற்சியில், யோகாசனம், பிராணயா மம், தேகப்பயிற்சி இவைகளினால் ஏற்படும் பலன் கள் ஒருமிக்கக் கிட்டும். சூர்ய கிரணங்கள் உடலில் தாக்க, தெய்வீக மணம் கமழும் மந்திர ஒலிகள் ஊடுருவி நிற்க, சூர்ய சக்திகள் உடலில் நன்கு பாயும். ஆரோக்யத்துடன் ஆனந்த வாழ்வை அனுபவிக்கலாம். பாலர் முதல் வயோதிகர் உள்பட இருபாலரும் பழகி வரலாம். இதில் தியா னம், நமஸ்காரம், பிரார்த்தனை, சாந்திபெறல் என நான்கு பகுதிகள் உள.

சூர்ய தியானம :-

ஸூர்யம் ஸுந்தரலோக நாத மம்ருதம்
வேதாந்தஸாரம் சிவம்
க்ஞானம் ப்ருஹ்மமயம் ஸூரேச மமலம்
லோகைக சித்தம் ஸ்வயம்
இந்த்ராதித்ய நராதிபம் ஸுரகுரும்
த்ரைலோக்ய சூடாமணிம்
விஷ்ணுப்ரஹ்ம சிவஸ்வரூப ஹ்ருதயம்
வந்தே ஸதா பாஸ்கரம்

கருத்து :- சுந்தரனும், உலகங்களின் தலைவனும், அழிவற்றவனும், வேதாந்தத்தின் சாரப் பொருளானவனும், மங்கள சுவரூபமானவனும், அறிவுருவானவனும், ப்ரம்ம ஸ்வரூபமானவனும், தேவர்களின் தலைவனும், தோஷமற்றவனும், உலகனைத்தவரின் உள்ளத்தினுள் தானே உள்ளோனும், இந்திரன் மற்ற தேவர்கள் நரர்களாகிய இவர்களின் தலைவனும், தேவர்களின் குருவும், மூன்று உலகங்களுக்கும் தலைமையாக உள்ளவனும், பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவ இயல்பு அமைந்த உள்ளத்தை உடையவனும், ஒளியைத் தருபவனுமான சூர்ய புருஷனை சதா வணங்குகிறேன்.

பழகும் விதம்

1. அஞ்சலி ஹஸ்தத்தோடு நில்.
2. கைகளைக் காதுகளோடு ஒட்டி தலைக்குமேல் நேராக நீட்டு.
3. இடுப்பை முன் வளைத்து, இரு கைகளையும் இரு பாதங்களுக்கு முன் வை. இந்நிலையில் வைத்த கைகளை 11-ம் நிலை வரையில் எடுக்கவோ அசைக்கவோ கூடாது.

4. இடது காலை பின்னால் நேராக நீட்டி, வலது காலை முழங்காலில் மடக்கி, பாதம் விரல்கள் தரையில் படிய, தலை நிமிர்ந்து இரு.

5. மடக்கின காலை பின்னுக்கு நீட்டி, உடலை மேல் தூக்கி, தலையை இரு கைகளுக்கும் இடையே வை.

6. உடல் படுத்து மார்புடன் தரையில்பட இரு.

7. கைகளை கீழே அழுத்தி இடுப்பைத் தாழ்த்தி, முதுகு பின் வளைத்து தலை நிமிர்ந்து இரு.

8. ஐந்தாவது நிலைபோல் இரு.

9. வலது காலை பின்னால் நேராக நீட்டி, இடது முழங்காலை மடித்து, பாதங்கள் தரையில் படிய தலை நிமிர்ந்திரு.

10. மூன்றாவது நிலைபோல் இரு.

11. இரண்டாவது நிலைபோல் இரு.

12. முதல் நிலைபோல் இரு.

நமஸ்கார மந்திரங்கள்

1. மஹா கணபதயே நம: 2. ஸுப்ரஹ்மண்யாய நம: 3. குரவே நம: 4. மித்ராய நம; 5. ரவயே நம: 6. ஸூர்யாய நம: 7. பானவே நம: 8. ககாய நம: 9. பூஷ்ணே நம: 10. ஹிரண்யகர்பாய நம: 11. மரீசயே நம: 12. ஆதித்யாய நம: 13. ஸவித்ரே நம: 14. அர்காய நம : 15. பாஸ்கராய நம : 16. மித்ரரவி ஸூர்ய பானுகக பூஷஹிரண்ய

கர்ப மரீச்யாதித்ய ஸவித்ரர்க பாஸ்கரேப்யோ நம:
17. பானோ பாஸ்கர மார்தாண்ட சண்டரச்மே திவாகர ஆயுராரோக்யமைச்வர்யம் ச்ரியம் புத்திஞ்ச தேஹிமே.

கருத்து:— ஒளிபரப்புபவனும், பிரகாசிப்பவனும், தாயாரின் கர்ப்பத்திலிருந்து விழுந்த முட்டையினின்று ஜனித்தவனும், கடினமான கிரணங்களோடு கூடியவனும். பகலுக்குக் காரணமானவனுமாகிய பகவானே! ஆயுசு, ஆரோக்ய வாழ்வு, கடவுளோடு ஐக்யமாவது, சம்பத்து, புத்தி இவைகளை எனக்கு அனுக்ரஹிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு:— சூர்யன் புறப்பட்டதும் உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் சூர்ய கிரணங்கள் நன்றாய்ப் படும்படி லேசான உடை தரித்து நில். குதிகால்களைச் சேர். சித்திரத்தில் காட்டியபடி முறையே 12 வந்தனங்களையும் செய். இது ஒரு நமஸ்காரம். முதலில் வந்தன நிலைகளை மட்டும் பழகிக்கொள். ஒரு நமஸ்காரத்திற்குள்ள மந்திரத்தை அதன் ஒவ்வொரு வந்தனத்திலும் மானஸீகமாக நிறுத்திச் சொல்லி கருத்தைச் சிந்தித்து அது முடிகிறவரை அவ்வந்தன நிலையிலேயே இரு. பின்னர் அடுத்தடுத்த வந்தனங்களையும் அப்படியே செய். முதலில் வந்தன நிலைகள் சரிவர வராமலிருக்கலாம். ஆனால் பழகப் பழக சரியாகிவிடும். முதல் வாரத்தில் 1, 2, 3, 16, 17 இந்த ஐந்து நமஸ்காரங்களையும் பழகலாம். இரண்டாவது வாரத்தில் அவைகளுடன் 4, 5, 6-வது நமஸ்காரங்களையும் சேர்த்துப் பழகலாம். இம்மாதிரியே வாரத்திற்கு மூன்று நமஸ்காரங்கள் வீதம் சேர்த்துக்கொண்டே போய் கடைசியில் 17 நமஸ்காரங்களையும் யுக்தானுஸாரப்படி செய்யலாம்.

சாந்தி பெறல் :— பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர். முதுகுத் தண்டை செங்குத்தாக நிறுத்து. முதுகுத் தண்டு, கழுத்து, தலை இவைகளை ஒரு நேர்க்கோட்டில் அமை. உள்ளங்கைகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக பாதங்களின் மேல் நடுவில் வை. எல்லா சதைகளையும் தளர்த்து. மூக்கு முனையில் பார்வையை நிறுத்து. தியான ஸ்லோகத்தின் கருத்தை மனதில் நினை. மற்ற நினைவுகளை மதிக்காது அலக்ஷியம் செய். இப்படி சௌகர்யம் போல் 5 அல்லது 10 நிமிஷங்கள் அமர். சாந்தி அடைவாய்.

7. வேறு மார்க்கங்கள்

சத்சங்கம், ஆகார நியமம், மிதாகாரம், சாத்துவீக ஆகாரம், உபவாசம், திருஷ்டியை மாற்றுதல், மற்றும் முன்னால் சொல்லப்பட்டவைகளும், ஹட, பக்தி, ராஜ, ஞானயோக மாணவர்களுக்குப் பொதுவானதே. பிரம்மசர்யத்தை நிலை நிறுத்த உதவக்கூடிய சில முக்கிய ஹடயோக, சூர்ய நமஸ்காரப் பயிற்சிகளும் ஏற்கனவே விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆசனங்கள் முத்திரைகள் முதலியன ஸ்தூல சரீரத்தில் அதிக சக்தியுடன் வேலை செய்யக்கூடும். இது மிகவும் அவசியமான ஸ்தூல மார்க்கம். பிராணாயாமம் பிராணமய கோசத்தில் வேலை செய்யும்; இது பிராண மார்க்கம். உபவாசம், பிரத்தியாகாரம், தமம், மௌனம், ஆகாரநியமம் முதலியவை இந்திரியங்களைப் பரிசுத்தப்படுத்தும். ஜபம், தியானம், சுவாத்தியாயம், சத்சங்கம், விசாரம் முதலியவை மனதைப் பரிசுத்தப்படுத்தும்; இது மனோ மார்க்கம். ஸ்தூல, பிராண, மனோ மார்க்கங்களின் சுகமான கலப்புப் பயிற்சி அத்யாவச்ய தேவையாகும்.

சிரவணம், ஸ்மரணம், கீர்த்தனம், வந்தனம், அர்ச்சனம், பாதசேவனம், ஸக்யம், தாஸ்யம்,

ஆத்ம நிவேதனம் ஆகிய நவ வித பக்திகள் பூண்டு பக்தன் அசுத்தமனதை அழித்து, சகுண பிரம்மத்துடன் அதைப் பொருத்திக் கொள்கிறான். சாஸ்திரங்களைப் படிப்பதும், கடவுளின் லீலைகளைக் கேட்பதும் சிரவணமாகும். கடவுள் நாமத்தை உருப்போடுவதும், அவரை ஞாபகத்தில் இடைவிடாது இருத்திக் கொள்வதும் ஸ்மரணமாகும். அவர் மகிமை, ஸ்தோத்திரம் பாடுவது கீர்த்தனமாகும். கடவுளின் முன் நமஸ்கரித்தல் வந்தனமாகும். அவரிடம் புஷ்பாதிகளை சமர்ப்பித்தல் அர்ச்சனையாகும். அவர் பாதமகலங்களை அர்சிப்பது பாதசேவனமாகும். அவரிடம் நட்பு கொள்ளல் ஸக்யமாகும். அவருக்குத் தொண்டுபுரிதல் தாஸ்யமாகும். அவரிடம் சரண் புகுதல் ஆத்ம நிவேதனமாகும். விரதம், அனுஷ்டானம், துதி, மானசபூஜை, சத்சங்கம் முதலியவைகளினால் பக்தன் காமக்குரோதாதிகளை ஜயித்து நித்திய சாந்தி, ஆனந்தம், அறிவு ஆகிய அமர பதவியை அடைகிறான்.

இயம, நியம, ஆசன, பிராணாயாம, பிரத்தியாகாராதி அப்யாசங்களினால் ராஜயோகி காம விகாரத்தை ஜயித்து, யோகபாதையில் முன்னேற்றமடைகிறான். இயம நியமங்கள் நீதிநெறிக்குரியவையாகும். அவை அகிம்சை, சத்தியம், அஸ்தேயம், பிரம்மசர்யம், அபரிக்கிரகம், சௌசம், சந்தோஷம், தபஸ், ஸ்வாத்தியாயம், ஈசுவரப் பிரணிதானமாகிய அப்பியாசங்கள் ஆகும். அகிம்சையாவது எண்ணம் (மனம்) வார்த்தை (வாக்கு) செய்கைகளினால் (காயம்) எவர்க்கும் கெடுதல் செய்யாமை. சத்தியம் உண்மையையே பேசுவது. அபரிக்கிரகம் பேராசை கொள்ளாமை. சௌசம் அகப்புறச்சுத்தம். சந்தோஷம் திருப்தி. தபஸ் துறவு. ஈசுவரப்பிரணிதானம் கடவுளிடம் கர்ம பலத்தியாகம் செய்தல். பிரத்தியாகாரம் விஷயங்

களிலிருந்து இந்திரியங்களை இழுத்தல்; இந்திரியங்களிலிருந்து மனதின் தொடர்பு அறுக்கப்படுகின்றது. மனம் மேலும் மேலும் விஷயங்களிலிருந்து இழுக்கப்பட்டு இலக்ஷியத்தில் பொருத்தப்படுமானுல் பிரத்தியாகாரம் தானுகவே சித்திக்கும். இது பிரம்மசர்யத்தில் நிற்பதற்கு அபார உதவிகரமாக உள்ளது. மனமாறுபாடுகளையெல்லாம் அடக்குதல் சித்த விருத்தி நிரோதம். இப்பழக்கத்திஞல் அப்பியாசி எண்ணமற்ற நிலையையடைகிருன். எவ்வெண்ணத்தையும் மனதிலிருந்து வெளிக்கிளம்ப விடுவதில்லை.

வைராக்கியம், விவேகம், சமம், தமம், திதிக்ஷை, சமாதானம், உபரதி, சிரத்தை, முமுக்ஷுத்துவம், சிரவணம், மனனம், நிதித்யாசனம் முதலிய அப்பியாசங்களிஞல் ஞானயோகி பரிசுத்தமடைகிருன். புலனுணர் விஷய சுகங்களில் உதாசீனம் கொள்ளல் வைராக்கியம். இருப்பது, இல்லாதது, நிலைத்திருப்பது, நிலைத்திராதது இவைபற்றிய பகுத்தறிவே விவேகம். மனச்சாந்தி சமம், புறப்புலனடக்கம் தமம். விரக்தி உபரதி, உஷ்ணம் சீதம் போன்றவைகளைச் சகித்துக்கொள்ளும் சக்தி திதிக்ஷை. சாஸ்திரங்களிலும் குருவின் வார்த்தைகளிலும் நம்பிக்கைக் கொள்வது சிரத்தை. நடுநிலைமை வகிக்கும் மனதின் தன்மை சமாதானம். பிறப்பிறப்பாகிய சக்கரத்தினின்றும் விடுதலை பெற வேண்டுமென்னும் தீவிர விருப்பமே முமுக்ஷுத்துவம். பிரணவ ஜபம் செய்து, ஆண் பெண்ணற்ற சுத்த ஆன்மாவைப்பற்றித் தியானித்தால் கெட்ட எண்ணங்கள் மனதில் புகா. எல்லா வாசனைகளும் அழியும். அப்பியாசி தன் மனதைப் பூர்ணமாய் விசாரத்திலேயே ஈடுபடுத்துகிருன்.

ஆசைகளை நீக்கி, ராகத்துவேஷங்களைக் களைந்து தேவைகளைக் குறைத்து, திதிக்ஷையை மேற்கொண்டு, சித்தத்தை சுத்தமாயும் பலமுள்ளதாயும் தடுக்கப்படாததாயும் ஆக்கி விட்டால், காமம் இறந்துபடும். திடசித்தம் காமத்தின் சக்தி வாய்ந்த சத்ரு. தியான அறையில் தனித்து அமர். கண்களை மூடு. கீழ்க்கண்ட சூத்திரத்தை மெதுவாக மேலும்மேலும் திருப்பித்திருப்பி உருப்போடு. மனம் இச்சூத்திரத்தின் கருத்திலேயே ஈடுபடட்டும். இந்த எண்ணங்களினால் மனம், புத்தியை அதிபூர்ணமாய் நிரப்பு. பூரா சரீரம் மாமிசம், இரத்தம், எலும்பு, நரம்புகள், கண்ணறைகள் எல்லாம் இந்த எண்ணங்களினால் திடமாய் அதிர்ச்சி பெற வேண்டும்.

ஸித்தாந்தத் தியானம்

சுத்த சத்துவம் யானே — ஓம் ஓம் ஓம்

பால்பகுப் பற்ற ஆன்மா யானே — ஓம் ஓம் ஓம்

காம விக்ஷேபங் கழிந்த ஆன்மா
யானே — ஓம் ஓம் ஓம்

மனோ விகாரமாங்காமம்;
அவ்விகார சாக்ஷியானே — ஓம் ஓம் ஓம்

யாவினும் விலக்ஷண ஆன்மா
யானே — ஓம் ஓம் ஓம்

மலையா நிலைத்த சித்த சுத்தன்
யானே — ஓம் ஓம் ஓம்

தூல சூக்கும பிரமசர்ய
முடையோன் யானே — ஓம் ஓம் ஓம்

பொங்கும் சுத்த
உணர்வுடையோன் யானே — ஓம் ஓம் ஓம்

ஒரு துண்டுக் காகிதத்தில் ''ஓம் தூய்மை'' என பெரிய எழுத்துக்களில் ஆறு தடவைகள் எழுது. அந்தத்தாளை சட்டைப் பைக்குள் வைத்துக்கொள். தினம் பல தடவைகள் அதைப்படி. வாசஸ்தலத்தில் பார்வையான இடத்திலும் அதைப் பொறுத்து.

மனதின் முன் தெளிவாய் "ஓம் தூய்மை" என்பதை உருவகப்படுத்திக்கொள். பிரம்மசாரி முனிவர்களையும், அவர்களின் சக்தி வாய்ந்த செயல்களையும், தினசரி பல தடவைகள் ஞாபகப்படுத்திக் கொள். சுத்த பிரம்மசர்ய வாழ்க்கையின் நானுவித நலன்களையும் அபரிசுத்த வாழ்க்கையின் தீமைகளையும், அதனுலேற்படும் தாழ்ச்சிகளையும் பற்றி நினைத்துப்பார். ''கடவுளின் கருணையினுல் நாளுக்கு நாள் ஒவ்வொரு வழியிலும் மேலும் மேலும் நலன் பெற்று வருகிறேன்'' என தினம் உணர். இது தற்போதமாகும். இதுவும் வேறு ஒரு சக்தி வாய்ந்த மார்க்கமாகும்.

குளிர்ந்த நீர் இடுப்பு ஸ்நானம் (HIP BATH)

குளிர்ந்த நீரில் இடுப்பு ஸ்நானம் செய். குளிர்ந்த நீர் இடுப்பு ஸ்நானம் திடப்படுத்தி, நரம்புகளைச் சாந்தப்படுத்த வல்லது. இடுப்பு ஸ்நானத்திற்கும் உட்கார்ந்த ஸ்நானத்திற்கும் அதிக வேறுபாடில்லை. விரிந்த தீர்க்கமான போதனைகளுக்கு லூயி கூனின் (Louis Kuhne) ஜல சிகிச்சை என்னும் நூலைப்படித்தறியுங்கள். குளிர்ந்த நீர் இடுப்பு ஸ்நானம், ஜனன நீர்கழிக்கும் உறுப்புகளின் நரம்புகளைப் பலப்படுத்தி சாந்தப்படுத்துகிறது. இரவு இந்திரிய ஸ்கலிதத்தையும் பலமாகத் தடுக்கிறது. இது எல்லா நரம்புகளையும் இழுத்துக் கட்டும் பொது நரம்பு உத்தீபனி (Nervine Tonic). ஒரு ஆறு, குளம் அல்லது ஏரியில் தொப்புள்வரை

நனைய அரைமணி நில். ஓம், காயத்ரீ அல்லது வேறு ஏதாவது மந்திரத்தை உருப்போடு. ஒரு முரட்டுத் துண்டினாலாவது கதர் துண்டினாலாவது அடிவயிற்றின் மேல் பல தடவைகள் தேய்த்துக் கொடு. கோடையில் காலை மாலை இருவேளை களிலும் இப்படிச் செய்யலாம். ஒரு பெரிய துத்த நாகத் தொட்டியில் வீட்டிலேயும் கூட சுகமாய் இடுப்பு ஸ்நானம் செய்யலாம். வயதானவர்களும், வியாதியிலிருந்து சொஸ்தமடைகிறவர்களும் கத கதப்பான நீரை உபயோகிக்கலாம். பின் அப் பாகங்களை உலர்ந்த துண்டால் நன்கு துடைத்து விட்டு கதகதப்பான ஆடை உடுத்திக்கொள். பிரம்மசர்ய அப்பியாசத்திற்கு, குளிர்ந்த நீரை அங்கத்தின்மேல் வேகமாக வீசியடித்தல் **(Cold Douches)**, முதுகெலும்பின்மேல் நீரை வீசியடித்தல் **(Spinal Douches)**, குளிர்ந்த நீர்த்துளித்தலில் நீராடல் **(Cold Shower Baths)** போன்ற இவை வெகுவாய் பயன்தரக் கூடியவை. தண்ணீர்க் குழாயில் நீர்த்துளிகள் சாதனத்தைப் பொறுத்து வதன் மூலம் நீர்த்துளிகள் ஸ்நானம் வீட்டிலேயே செய்யலாம்.

காலை 4—மணிக்கு எழுந்திரு. பெண்களைப் பற்றிச் சிந்திக்காதே. பெண்களைப் பார்க்காதே. உன்னத தெய்வீக எண்ணங்களைக் கைக்கொண்டு போக நினைவுகளைத் தவிர். மனதிற்குப் பூரணமாய் வேலை கொடு. உன் சித்தத்தைத் தூய்மையாகவும் திடமுள்ளதாகவும், தடைபடாததாகவும் வகுத்துக் கொள். ஒருதரம் இழந்த வீர்யத்தை எவ்வகை யிலும் ஈடுசெய்து விடுவதென்பது முடியாத காரியம். வீர்யம் சேமிக்கப்பட்டால், பரம ஆனந்த ராஜ்யத்தை அடைய திறவுகோலாகவும், வாழ்க்கையின் லக்ஷியமாகிய உன்னத இகபர சுகங்க ளைப் பெறுவதற்கும் பயன்படும். தன் ஸ்வரூபத்தில்

நிற்கும் ஊர்த்துவரேத யோகிகளின் மகிமையே மகிமை. நாம் எல்லோரும் சம, தம, விசார வைராக்கிய, பிராணுயாம, ஜப, தியான அப்பியாஸங்களின் மூலம் பூர்ண பிரம்மசர்ய நிலையைக் கைக்கொண்டு வாழ்வின் எல்லையை அடைவோமாக! இந்திரியங்களையும் மனதையும் அடக்க நம் இருதயங்களிலுள்ள அந்தர்யாமி ஆன்மீக வன்மையை அளிப்பாராக! முன்னுள் சங்கரர், ஞானதேவர் போல ஊர்த்துவரேத யோகியாக நாமும் ஆவோமாக! உங்கள் எல்லோருக்கும் அவர்களின் ஆசி கிட்டுமாக!

அத்தியாயம் ஆறு

கதைகளும் இதிஹாஸங்களும்

1. சத்சங்கம்

தற்கால முறையில் ஒவ்வொரு ஊரிலும் படிப்பாளிகளும், பாமரமக்களும் கூடி கூட்டுறவு சங்கங்கள், தொழிற்சங்கங்கள், ஜாதிமத அபிவிருத்திக்கான சங்கங்கள், கோவில் சங்கங்கள், பஜனை சங்கங்கள், மாதர் சங்கங்கள், மாணவர் சங்கங்கள், தேசிய சங்கங்கள், விளையாட்டுச் சங்கங்கள், பொழுதுபோக்கு சங்கங்கள் போன்ற விதம் விதமான சங்கங்களை நிறுவி செயலாற்றி வருகின்றனர். அவைகளுக்காகக் கவர்ச்சிகரமான கொள்கைகளையும் வகுத்துக்கொள்கிறுர்கள். மேற்படி சங்கங்களின் முதன்மையான நோக்கம் சுயநலமும் அசுர சம்பத்துக்கான விஷயங்களும் ஆகும். இவை மறைமுகமாகக் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. அகிம்சை, சத்தியம், பிரம்மசர்யம், தயை, கருணை, சர்வாத்ம பாவம் போன்ற தெய்வீக சம்பத்துக்கான விஷயங்

கள் அந்தரங்க சுத்தியுடன் கையாளப்படுவதில்லை. இதன் பயனாக பிறப்பு இறப்பையளிக்கும் இந்த சம்ஸார சக்கிரமாகிய சுழல்களிலிருந்து தப்புவதற்கு வழிவகைகள் இல்லாமலேயே போய்விடுகிறது. தெய்வீக சம்பத்திற்கான குணங்களை அந்தரங்க சுத்தியுடன் கையாண்டு சம்ஸார சுழல்களிலிருந்து தப்புவிப்பது சத்சங்கமே. ஞானிகள், யோகிகள், ஜீவன் முக்தர்கள், உண்மைத் துறவிகள், சந்நியாசிகள் போன்ற மகா புருஷர்களைத் தரிசித்தல், அவர்களுடன் சேர்ந்திருத்தல், அவர்கள் ஆதேசங்களைக் கேட்டல், அவர்களுக்குத் தொண்டு புரிதல், அவர்கள் இயற்றிய நூல்களைப் படித்தல் போன்ற எல்லாம் சத்சங்கமாகும். அது பாபங்களைப்போக்கி, ஜன்மங்களைக் குறைத்து, தாரணைசக்தியை விருத்தி செய்து, மனச்சாந்தியை அளித்து பிறவித் துன்பத்திலிருந்து விடுதலைபெற உதவுகிறது. அதைப் பற்றிய ஒரு சிறு கதையுண்டு.

ஒரு சமயம் நாரத மஹரிஷிக்குப் பகவான் வாயிலிருந்து சத்சங்கத்தின் மகிமையைப்பற்றி அறிய விருப்பம் உதித்தது. நாரதர் பகவானை யணுகி ஸ்தோத்திர கானங்களாலும், வந்தன வழிபாடுகளாலும், மகிழ்ச்சியுறச் செய்து சத்சங்கத்தின் மகிமையை விளக்கிக் கூறும்படி பிரார்த்தித்து நின்றார். அதை அனுபவ மூலமாக எடுத்துக்காட்ட வேண்டுமென பகவான் திருவுள்ளங்கொண்டார். ''ஓ! நாரதரே! கங்காதீரத்தைச்சார்ந்த ஓர் வனத்திலிருக்கும் பெரிய மரத்தின் பொந்தில் நீண்ட காலமாக இரத்த மண்டலி ஒன்று வசித்து வருகிறது. அதைக்கண்டு கேளும்'' என பகவான் திருவாய் மலர்ந்தருளினார். நாரதர் அதை சிரமேற்கொண்டு அந்த மரத்தையணுகி ''ஓ! இரத்த மண்டலி!'' எனக் கூவி அழைத்தார். அந்த கோர ரூபமான ஜந்துவும் முன்வந்து நின்றது. அதைப்பார்த்து

''சத்சங்கத்தின் மகிமையைக் கூறு'' என்று நாரதர் விளித்தார். அந்த ஜந்து பதிலுரைக்காமல் பல துண்டுகளாக வெடித்து உயிர் விட்டது. நாரதர் ஏமாற்ற மடைந்தவராய் பகவானிடம் சென்று வணங்கி நடந்ததைக் கூறி நின்றார். பகவான் ''மதுராவில் ஓர் இடையன் வீட்டில் ஒரு பசு கன்று போடப்போகிறது. அந்தக் கன்றைக்கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளும்'' என்றார். அவ்விதமே குறித்த காலத்தில் அங்கு சென்று கன்றைப்பார்த்து சத்சங்கத்தின் மகிமையைக் கூறும்படி கேட்டார். அக்கன்று பதிலுரைக்காமல் மிரண்டு மிரண்டு விழித்து கால்களை உதைத்துக்கொண்டு உயிர் விட்டது.

மறுபடியும் ஏமாற்ற மடைந்தவராய் மிக வருத்தத்துடன் நாரதர் பகவானிடம் சென்று வணங்கி துக்கத்துடன் நடந்ததைக் கூறி நின்றார். பகவான் புன்சிரிப்புடன் ''மதுராவுக்குப் பக்கத்தில் ஒரு கிராமம் இருக்கிறது. அங்கு ஓர் உத்தம பிராமணருக்கு ஆண் குழந்தை பிறக்கும். அதைத் தொட்டிலிலிடும் நாளில் அங்கு சென்று அக்குழந்தையைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளும்'' என்றார். நாரதர் பதில் கூற முடியாதவராய் முன் நடந்ததுபோல் அக்குழந்தைக்கும் ஆபத்து நேராமலிருப்பதற்குப் பகவானை பிரார்த்தித்துக் கொண்டே அங்கு சென்று அந்தக் கிரகத்தின் முன் நின்றார். மகரிஷியின் வருகையைக்கண்ட பிராமணன் பயபக்தியுடன் வணங்கித் தன் அருமைக் குழந்தையை ஆசீர்வதிக்கும்படி பிரார்த்தித்தான். நாரதர் உள்ளே சென்று மிகுந்த காந்தியுடன் தொட்டிலில் படுத்திருக்கும் குழந்தையைக் கண்டு பகவானைத் தியானித்து நின்று குழந்தையைப் பார்த்துசெல்வக் குழந்தாய்! சத்சங்கத்தின் மகிமையைக் கூறுவாயாக''

என வினவி நின்றார். குழந்தையும் தொட்டிலில் உட்கார்ந்துகொண்டு பேசத் தொடங்கிற்று. பயம் நீங்கி நாரதரும் சாந்தமாகக் கேட்கலானார். ''ஹே! மஹானுபாவா! முதலில் தங்களிடம் என்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்கிறேன். காட்டில் இரத்த மண்டலியாக இருந்தது நானே. பின் பசுவின் கன்றாக இருந்ததும் நானே. எண்பத்திநான்கு லக்ஷம் ஜன்மங்களைக் கடந்த பிறகே மானிட ஜன்மம் பெறவேண்டிய நான் தங்கள் தரிசன மகிமையால் மூன்றாவது ஜன்மத்திலேயே மானிட உருவைக் கொண்டுவிட்டேன். இப்பொழுதும் தரிசனம் தந்தீர்கள். பல வருஷங்கள் கழித்தே பேசவேண்டிய நான்பிறந்த சில தினங்களிலேயே நன்றாய் வார்த்தையாட சக்தி பெற்றேன். அதுமட்டுமல்ல, பூர்வ ஞானமும் எனக்குக் கிடைத்துவிட்டது. தங்கள் பார்வை என்மேல் படப்பட ஆத்மஞானத்தையும் அடைந்து ஜீவன்முக்தனாகிவிட்டேன். பிறப்பு இறப்பற்ற அமர நிலையை அளித்த எம்பெருமானே! உலகில் மாந்தர் இதைக்கேட்டு என்னை நினைத்து இம் மகிமையைக் கைப்பற்றட்டும்'' எனக் குழந்தை ஆனந்த பாஷ்பத்துடன் கூறிற்று. நாரதரும் சந்தோஷமாய்த் திரும்பினார்.

2. ஜைமினி (காமசக்தி)

ஸ்ரீ வியாசர் தன் மாணவர்களுக்கு வேதாந்த பாடம் நடத்திக்கொண்டிருந்தார். பாடப் போக்கில் ''காமவிகாரம் சக்தி வாய்ந்ததாகையால், எவ்வளவு விழிப்புடனும் ஆவலுடனும் நடந்து கொண்டபோதிலும் மனிதர்கள் எளிதில் அதற்கு இரையாகிவிடலாம். ஆதலின் பிரம்மசாரிகள் இளம் பெண்களுடன் கலக்காமல் வெகு ஜாக்கிரதையுடனிருக்க வேண்டும்'' எனக் குறிப்பிட்டார். மாணவர்களில் ஒருவரான ஜைமினி (பூர்வ மீமாம்

ஸம் ஆக்கியோன்) சிறிது குறுக்குப் பேச்சுக்காரன் ''குரு மகராஜ் ! தாங்கள் சொல்வது சரியாகாது. எப்பெண்ணும் என்னை வசீகரிக்க முடியாது. பிரம் மச்சரியத்தில் நன்கு நிலைத்துள்ளேன்'' என்றார். ''நீ அதை சீக்கிரமே அறிவாய்'' என வியாசர் கூறினர். சில நாட்களுக்குப்பின் வியாசர் ''நான் காசிக்குப் போய் மூன்று மாதங்களில் திரும்புவேன். ஒழுங்காக நடந்துகொள்ளுங்கள்; கர்வம் கொள் ளாதீர்கள். ஜாக்கிரதையுடனிருங்கள்'' என மாணவர்களிடம் சொல்லிவிட்டுப்போனார். ஒரு நாள் தன் யோக சக்தியினால் மெல்லிய பட்டாடை உடுத்தி மிகவும் வசீகரமும், ஊடுருவும் கண்களும் கொண்ட அழகிய இளம் பெண் உருவம் கொண் டார். அஸ்தமன சமயத்தில் அப்பெண் ஒரு மரத் தடியில் தனிமையில் நின்றுகொண்டிருந்தாள். திடீரென மேகங்கள் சூழ்ந்தன. மழை பெய்ய ஆரம்பித்தது. ஜைமினி அம்மரத்தின் பக்கமாய்ச் சென்றுகொண்டிருந்தார். அப்பெண்ணைக் கண்டு இரக்கங் கொண்டார். ''அருமை சகோதரியே ! தாங்கள் என் ஆச்ரமம் வந்து தங்கலாம். நான் இடம் தருகிறேன்'' என விளித்தார். அப்பெண் ''தாங்கள் தனித்து இருக்கிறீர்களா ? வேறு பெண் யாராகிலும் அங்குளரா ?'' எனக் கேட் டாள். ஜைமினி நான் தனிமையாகவே இருக்கி றேன். நான் அகண்ட பிரம்மச்சாரி, காம விகாரம் என்னை அண்டாது. எல்லா ஆசாபாசங்களிலிருந் தும் விடுபட்டவன். தாங்கள் இங்கு தங்கலாம்'' என்றார். அப்பெண் இரவில் ஒரு பிரம்மச்சாரியு டன் தனிமையில் தங்கியிருப்பது இளங் குமரிக்குத் தகாதது என வினயத்துடன் கூறினள். உடனே ஜைமினி ''சகோதரி ! பயப்படாதே ! என் பூர்ண பிரம்மச்சர்ய நிலையைப்பற்றி உனக்கு உறுதி கூறு கிறேன்'' என்றார். அப்பெண் அதை ஏற்று இரவு அவர் ஆச்ரமத்தில் தங்கினள். பெண் அறையி

னுள்ளும் ஜைமினி அறைக்கு வெளியிலுமாகப் படுத்து உறங்கினுர்கள்.

ஆரம்பத்தில் பூர்ண பரிசுத்தராகவே இருந் தார் ஜைமினி. ஆனுல் நடு நிசியில் காம விகார உணர்ச்சி எழும்பி மனதில் போக அவா தோன்றி யது. அவர் கதவைத் தட்டி ''சகோதரியே! காற் றடிக்கிறது. குளிர்சாரலைத் தாங்க முடியவில்லை. உள்ளே வந்து உறங்க அனுமதிக்கவேண்டும்'' எனக் கேட்டுக்கொண்டார். பெண் கதவைத் திறந்தாள். ஜைமினி உள்ளே வந்து ஒரு பக்கத்தில் விலகிப் படுத்துக்கொண்டார். தூக்கம் வரவில்லை. வளை யல்கள் சப்தம் கேட்டதினுலும் இளம் பெண்ணிற்கருகாமையில் இருந்ததினுலும் மேலும் சற்று வலிவாகவும் வேகமாகவும் போக அவா எழுந்தது. அவர் எழுந்திருந்து அப்பெண்ணைத் தழுவப் போனுர். உடனே வியாசர் தன் பழைய நீண்ட தாடியுடன் கூடிய உருவத்தை எடுத்துக் கொண்டு ''அருமை ஜைமினி! இப்போது உன் பூர்ண பிரம்மசரிய பிரதிஷ்டையின் தன்மை எப்படி யிருக்கிறது? இது விஷயம் போதிக்கப்பட்டபோது என்ன சொன்னுய்?'' எனக்கேட்டார். ஜைமினி வெட்கத்தினுல் தலைகுனிந்து ''குருவே நான் தவறினேன். தயவு செய்து என்னை மன்னிக்கக் கோருகிறேன்'' என வேண்டினுர். உயர்ந்த நிலை யிலுள்ளவர்களும் மாயாசக்தி, குழப்பமுள்ள இந் திரியங்களின் வலிமை இவைகளினுல் ஏமாற்றப் படுகிறுர்கள் என்பதை இது விளக்குகின்றதல்லவா? பிரம்மசாரிகள் ஒவ்வொரு படியிலும் வெகு உஷா ராகவே இருக்கவேண்டும்.

3. சுகதேவர் (தாரணை கொள்)

சுகதேவர் பிரம்மஞானம் பெற ஜனகரிடம் சென்றுர். ஜனகர் அவருடைய தாரணு சக்தியைச்

சோதிக்க எண்ணங்கொண்டார். அவரை நோக்கி ''சுகதேவரே ! இதோபாரும், ஒரு தட்டு நிறைய தண்ணீர் இருக்கிறது. இதை தலைமேல் வைத்துக் கொள்ளும். ஒரு சொட்டு தண்ணீர் கூட தரையில் சிந்தாமல் மிதிலை வீதிகளைச் சுற்றிவிட்டு அரண் மனைக்குத் திரும்பி வரவேண்டும்'' என்று சொன்னார். சுகதேவரின் கவனத்தை இழுப்பதற்காக வழி முழுவதிலும் இளம் பெண்களின் நடனம், பாட்டுக் கச்சேரி, வேடிக்கைகள் நடப்பதற்கு ஜனகர் ஏற்பாடு செய்திருந்தார். சுகதேவர் தலையில் தண்ணீர் தட்டுடன் ஒருசொட்டு தண்ணீர் கூட சிந்தாமல் வீதிவலம் வந்து அரண்மனைக்குத் திரும்பினார். ''சுகதேவரே! வழியில் நடனக் கச்சேரியைப் பார்த்தீரா ?'' என ஜனகர் கேட்டார். சுகதேவர்; ''பூஜ்யரே! வழியில் நான் எதையும் காணவில்லையே, என் கவனம் பூராவும் தட்டுத் தண்ணீரிலேயே சென்றிருந்தது'' என்றார். தென்னிந்திய இல்லறத் துறவியாகிய திருவள்ளுவராலும் தன் மனைவியிடம் இம்மாதிரி சோதனைகள் செய்யப் பட்டன. சுகதேவரைப்போல் தாரணை பெற்றால் உன் தலைவாயிலில் பிரம்மசர்யம் கைகட்டிக் காத்து நிற்கும்.

4 யயாதிராஜா

யயாதி கிழவராகிவிட்டபோதிலும் அதிகாமியாகவே இருந்தார். தன் மகனை அழைத்து ''குழந்தாய் ! நான் அதிகாமியாகவே இருக்கிறேன். இப்போது ஆறு இளம் பெண்களை மணக்க விரும்புகிறேன். உன் யௌவனத்தை எனக்குக் கொடு'' என்றார். புதல்வனும் தந்தையின் விருப்பத்திற்கிசைந்து தன் யௌவனத்தை அளித்தார். யயாதியும் தன் இஷ்டப்படி ஆறு இளம் பெண்களை மணந்து பள்ளத்தாக்குகள், தோப்புகள், நந்தவனங்கள்,

கடற்கரைகள், மலைகள் எல்லாம் சென்று அநேக வருஷ காலங்கள் அவர்களுடன் மனம்போல் கிரீடித்து சுகானுபவம் பெற்றுவந்தார். அப்படி யிருந்தும் மேலும் மேலும் அதிகாமியாகவும் அமைதியற்றவராகவுமே இருந்தார். அவருக்கு மனச்சாந்தியே ஏற்படவில்லை, ஒருநாள் மிகவும் அலமலர்ந்து மகனை அழைத்துக் கூவினுர் ''மைந்தா! இராப்பகலாய் இப்பெண்களுடன் போகித்தேன். வாழ்நாளையே வீணுக்கினேன். என்னைக் காமம் விட்டபாடில்லை. நெய் விடவிட, அக்னி மேலும் மேலும் கொழுந்து விட்டெரிவது போல போகத்தினுல் இக்காமம் தீவிரப்பட்டுக்கொண்டே வருகிறது. சுகானுபவத்தினுல் ஆசையை அடக்கக் கூடவில்லை. அது சம்ஸ்காரங்கள், திருஷ்ணைகள் மூலம் மனதை மேலும் மேலும் சலித்துக்கொண்டே வருகிறது. இப்போது நான் எல்லாவற்றையும் துறக்கப்போகிறேன். காட்டிற்குச்சென்று பிரம்மசர்ய, தியானுதி அப்பியாஸங்கள் பழகப்போகிறேன். தபஸ், சத்தியம், பிரம்மசர்யம், தியாகம் இவைகளின் மூலமே சாந்தியும் அமரத்துவமும் பெற முடியும். சுருதியும், கர்மத்தினுலும், தனத்தினுலும் அமரத்துவம் பெற இயலாது. துறவினுல் மட்டுமே அடையக்கூடும் என திடமாய் வற்புறுத்துகிறது''. பின் வனவாசம் சென்ருர்.

5. சாக்ரேட்ஸ், சிஷ்யன் சம்பாஷணை

சாக்ரேட்சின் சீடர்களில் ஒருவர் :- பூஜ்ய குருவே! இல்லறத்தான் எத்தனை தடவைகள் தன் தர்ம பத்தினியை அணுகலாம் என்பதை விளக்க வேணும்.

சாக்ரேட்ஸ் :- வாழ்நாளில் ஒரே ஒரு தடவை மட்டும் தான்.

சீடன் :- பிரபுவே! இல்லறத்தார்களுக்கு இது முடியவே முடியாத காரியம். காமம் பயங்கரமாக வும் தொந்தரவளிப்பதாகவும் உளது. உலகம் ஆசாபாசங்களும் உன்மத்தமும் நிறைந்துளது. ஆசாபாசங்களை எதிர்த்துப் போராட இல்லறத் தார்க்குப்போதுமான திட சித்தமில்லை. அவர்களின் இந்திரியங்கள் கட்டுக் கடங்காதனவாயும் அவை களின் போக்கில் வலிவுள்ளனவாகவும் இருக்கின் றன. மனது காமத்தினுல் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது. தாங்களோ தத்துவ சாஸ்திரியாகவும் யோகியாகவு மிருக்கிறீர்கள். உங்களால் அடக்க முடியும். இல்லறத்தார்களுக்குகந்த சுலபமான மார்க்கம் கூறுங்கள்.

ஸாக்ரேட்ஸ் :- இல்லறத்தான் வருஷமொரு முறை போகிக்கலாம்.

சீடன் :- பூஜ்யரே! இதுவும் அவர்களுக்குக் கடினமானதே. இதைவிட எளிய மார்க்கம் கூற வேண்டும்.

சாக்ரேட்ஸ் :- நல்லது. அருமை சீடா, மாத மொரு தடவை, இது உகந்தது. மிகவும் எளி தானது. இது உனக்குத் திருப்திகரமாயிருக்கு மென நினைக்கிறேன்.

சீடன்:- பூஜ்ய குருவே! இதுவும் முடியாத தே. இல்லறத்தார் நிரம்ப சலன சித்தமுடைவர் கள். அவர்களின் மனம் போக சம்ஸ்காரங்களினு லும் வாசனைகளினுலும் நிரப்பப்பட்டிருக்கின்றது. ஸ்திரீபோகமின்றி ஒரு நாள் கூட அவர்களாலிருக்க முடியாது. அவர்கள் மனப்போக்கைத் தாங்கள் அறியவில்லையே.

சாக்ரேட்ஸ் :- நன்கு கூறினுய். அருமைக் குழந்தாய்! ஒன்று செய். இப்போது நேராக மயானம் செல். முன்னுடியே ஒரு குழியைத்

தோண்டு. சவப்பெட்டியும், மோவாசத்துணியும் வாங்கிவிடு. பின் இஷ்டம்போல் எத்தனைத் தடவையாகிலும் உன்னைக் கெடுத்துக் கொள். இதுதான் உனக்களிக்கும் முடிவான புத்திமதி.

இக்கடைசி ஆதேசம் சீடன் இருதயத்தை ஊடுருவியது. அதைத் திடமாய் உணர்ந்தான். அதைப்பற்றி நன்கு சிந்தித்து பிரம்மசர்யத்தின் முக்கியத்துவத்தையும் மகிமையையும் அறிந்தான். ஆத்மீக சாதனத்தை தீவிரமாக மேற்கொண்டான். வாழ்நாள் முழுதும் முறிக்கப்படாத, கடின பிரம்ம சர்ய விரதம் பூண்டான். ஊர்த்துவரேதயோகி யாகி ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் பெற்முன். சாக்ரேட் ஸின் முக்கிய சீடர்களில் ஒருவனுனன்.

6. பூதம்

ஒரு பிராம்மணன் மந்திரசித்தியால் ஓர் பூதத் தை வசம் செய்து கொண்டான். பூதம் ''பிராம் மணரே! உங்களுக்காக எந்த வேலையானலும் ஒரே நிமிஷத்தில் என்னுல் செய்து முடித்து விடக்கூடும். எனக்கு அதிமானுஷ சக்தியுண்டு. எப்போதும் எனக்கு வேலை கொடுத்துக்கொண்டேயிருக்க வேண்டும். ஒரு க்ஷணிகமாயினும் எனக்கு வேலை கொடுக்காமலிருந்து விட்டால் உங்களையே விழுங்கி விடுவேன்'' என்றது. பிராம்மணனும் அதை ஒப்புக் கொண்டான். அது பிராம்மணனுக்குக் குளம் வெட்டிற்று. நிலங்களை உழுதது. குறுகிய காலத் திலேயே பற்பல விதமான கார்யங்களையும் செய்து முடித்து விட்டது. மேலும் அதற்கு வேலை கொடுக்க பிராம்மணனுல் முடியவில்லை. அப்போது பூதம் ''இப்போது எனக்கு வேலையேயில்லை. நான் உங்களை விழுங்கப் போகிறேன்'' எனப் பய முறுத்தியது. பிராம்மணன் நிரம்பவும் தடுமாற்ற மடைந்தான். என்ன செய்வதென்றே தோன்ற

வில்லை. தன் குருவினிடம் ஓடி இருக்கும் நிலைமையை விளக்கிக் கூறினான். குரு: ''இயற்கையறிவைப் பயன்படுத்து. உன் வீட்டிற்குமுன் நீண்டு பருத்த வழவழப்பான ஓர் மரக்கட்டையை நடச்சொல். அதன்மேல் விளக்கெண்ணெ, மெழுகு முதலிய கொழுப்பு வஸ்துக்களைத் தடவச் செய். இரவு பகல் பூரா காலங்களிலும் அதை அம்மரத்தின் மேலேறி இறங்கிக்கொண்டிருக்கச் சொல்'' என உபாயம் கூறினார். சீடனும் அதன்படியே பூதத்தைச் செய்யச் சொன்னான். பூதம் திக்கற்றதாகி விட்டது. அது சிரமமின்றியே அடக்கப்பட்டு விட்டது. அமைதியற்ற பூதம் போன்றது மனம். மனதிற்கு எப்போதும் ஜபம், தியானம், ஸ்வாத்தியாயம், தொண்டு, கீர்த்தனம், துதி முதலிய ஏதாவதொரு வேலையைக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். தீய எண்ணங்கள் உன்னை அணுகா. உடல், மனம் இரு பிரம்மசர்யங்களிலும் நன்கு நிலை பெறலாம்.

7. சுத்த அசுத்த மனம்

ஸ்ரீ காசியில் அனுமான் கட்டத்தில் ஒரு நாள் இரு பெண்கள் தண்ணீரில் மூழ்கும் நிலையிலிருந்தனர். இரு யுவர்கள் அதைக் கண்டார்கள். உடனே இருவரும் தண்ணீரில் குதித்து அப்பெண்களைக் கரையேற்றினர். ஒருவன் தான் காப்பாற்றின பெண்ணைநோக்கி தன்னை மணம் செய்துகொள்ளுமாறு கோரினான். மற்றவன் ''என் கடமையை நான் செய்துவிட்டேன். ஓர் அரிய செயலை செய்து முன்னேற்றம்பெற ஆண்டவன் எனக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் அளித்தார்'' என்றான். அவன் சித்த சுத்தியுள்ளவன். இருவர்களின் புறச்செய்கை ஒன்றே— ஒரு ஜீவனின் உயிரைக் காப்பாற்றுவது. கருத்து மட்டில் வேறாகிவிட்டது. பலனும் வேறுபட்டதாகவேதான் இருக்கும்.

8. அரசனும் கணையாழியும்.

பாரசீகத்தில் ஓர் அரசன் ஆண்டுவந்தான். அவன் கணையாழியில் ''இதுவும் அழிந்துபடும்'' எனும் சொற்கள் நன்கு பொறிக்கப்பட்டிருந்தன. எந்நிலையிலும் இச்சூத்திரம் அவன் கண்களில்படும். அவன் அதைப்பார்த்து ஆறுதலடைவது வழக்கம். அவன் கஜானுவில் நவரத்தினங்களும் முத்து வகைகளும் வந்து குவிந்துகொண்டிருந்தன. ஒரு நாள் அரசன் அவைகளைக் கண்டு ஆனந்தித்துக் கொண்டிருக்கும்போது மோதிரத்தின் சூத்திரம் பளிச்சென கண்ணில் பட்டது. அதைப்பார்த்ததும் இச்செல்வமும் அழிந்துபடும் என அமைதிகொண்டான். ஒரு நாள் ஆஸ்தான மண்டபத்தில் பிரபுக்கள் சூழ சிம்மாசனத்தில் வீற்றிருந்தான். அங்கு அத்திப்பழங்களும் மதுவும் நிறைந்திருந்தன. பிரபுக்கள் அரசனது பிரபாவங்களை எடுத்துக்கூறி கரகோஷம் செய்தனர். அச்சமயத்தில் சூத்திரம் கண்ணில் பட்டது. அரசன் ''அன்பர்களே! இன்பம் வரும். ஆனுல் நிலைத்திருப்பதற்கல்ல. இந்நிலையும் மறையலாம்'' எனக்கூறி மனச்சாந்தி அடைந்தான். அரசன் ஒரு அழகிய பெண்ணை மணந்தான். அவள் நாட்டிற்கு ராணியானுள். அவளுடன் பள்ளியறையில் கூடிக் களித்திருந்தான். அப்போது சூத்திரம் கண்ணில்பட்டது. அரசன் ''ஆஹா! இவளைவிட அழகு வாய்ந்த பெண்ணை எந்த அரசனும் அணைத்திருக்கமாட்டான். ஆயினும் இதுவும் அழிந்துபடும்'' என்று மோகம் நீங்கினுன்.

ஒருசமயம் அரசன் யுத்தகளம் சென்ருன். கடும் போரில் அவன்மேல் ஈட்டி பாய்ந்து விட்டது. வீரர்கள் அவனைக் கூடாரத்திற்கு எடுத்துச் சென்றனர். வலி தாங்கமுடியாமல் புலம்பினுன். அச்சமயம்

இச்சூத்திரம் அவன் கண்ணில்பட்டது. ''வலியோ தாங்க முடியவில்லை. பொறுமைகொண்டால் நாளடைவில் இதுவும் போய்விடும்'' என ஆறுதல் கொண்டான். யுத்த களத்தில் அவன் பெற்ற வெற்றியைக் கொண்டாட ஜனங்கள் மைதான மத்தியில் உயர்ந்த மேடைமேல் நன்கு அமைக்கப் பட்ட அரசனின் உருவ கற்சிலையொன்றை எழுப் பினர். ஒரு நாள் அரசன் மாறுவேடம் பூண்டு அங்கு சென்று சிலையைக் கண்டு களித்தான். அப்போது சூத்திரம் பளிச்சென கண்ணில்பட்டது. ''கீர்த்தி யாவது யாது? அதுவும் மெதுவாக மறையக் கூடியதே'' என்று தன்னடக்கம் கொண்டான். அரசன் கிழவனுனன். நோய்வாய்ப்பட்டான். பாயும் படுக்கையுமானுன். மரணம் நெருங்குவதை உணர்ந்தான். வாழ்க்கை முடிந்து விட்டது. ஆனுல் சாவென்பதென்ன என சிந்தித்தான். இச்சமயத் திலும் கணையாழியின் சூத்திரம் கண்ணில் பட்டது. இதுவும் அழிந்துபடும் என தைரியங் கொண்டான்.

செல்வம், புகழ், மனைவி, கீர்த்தி, அழியாச் சிலை, சாவு இவை அரசனை வலுவில் வந்தடைந்த காலங்களிலும் மனவேறுபாடுகள் அடையாது எல்லாம் அழியக்கூடியவைகளே என்று திடசித்தம் கொண்டு சாந்தி பெற்முன். இதற்குக் காரணமா யிருந்தது அவன் மோதிரத்திலிருந்த பொன் மொழி களே. அப் பொன்மொழிகள் இன்ப துன்பங்கள் நேர்ந்த காலங்களில் மனோவிகாரம் கொள்ளா மலிருக்கத் தூண்டின. அதற்குக் காரணம் எல்லாம் அழிந்துபடும் என்னும் திட வைராக்கியமே. வைராக்கியமுள்ளவனுக்கே பிரம்மசர்யம்; பிரம்ம சர்ய முள்ளவனுக்கே வைராக்கியம். அவனுக்கே தான் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம். அழியாப் பொருள் ஆன்மா ஒன்றே; அதுவேதான் எல்லாமும்.

9. இலக்குவன்

தசரத மன்னனின் இரண்டாவது அரசி சுமித்ரையின் மகன் இலக்குவன். இளம் வயது முதல் இன்பங்களிலும் துன்பங்களிலும் ஸ்ரீ ராமனுடைய இடைவிடாத துணைவனுகவும், பிரியமுள்ள ஊழியனுகவும் இருந்து வந்தான். அவன் இராமரைத் தன் தாயாகவும், தந்தையாகவும், குருவாகவும், தெய்வமாகவும் மதித்து வணங்கித் தொண்டு புரிந்து வந்தான். தாய், மனைவி ராஜ்ய போகம் இவற்றைத் துச்சமாகக் கருதி உதறித். தள்ளிவிட்டு பதினன்கு வருஷம் சுத்த பிரம்மசாரியாய் வன வாசத்திற்கு ஸ்ரீ ராமரைப் பின் தொடர்ந்து சென்றுன். சீதை இராவணனுல் அபகரிக்கப்பட்டுவிட்ட பிறகு இராமர் ஸீதையைத் தேடிச்சென்றபோது வழியில் சீதையால் எறிந்துவிடப்பட்ட ஆடை ஆபரணங்கள் இராமர் கைக்குக் கிட்டியது. அவைகளை இலக்குவனிடம் காட்டி அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடிகிறதா எனக் கேட்டார். அதற்கு இலக்குவன் ''பிரபோ ! நான் இவைகளை யெல்லாம் கண்டதில்லையே. அன்னையின் பாதங்களையும் பாத அணிகளையும் மட்டுமே நமஸ்கார காலங்களில் பார்த்திருக்கின்றேன்'' என்று சொன்னுன். இதனுல் அவன் மேற்கொண்ட அகண்ட பிரம்மச்சர்யத்தின் தன்மை விளங்குகிறதல்லவா ! அத்தகைய பிரம்மசர்ய பலத்தாலேயே யாராலும் ஜயிக்க முடியாத வல்லமை பொருந்திய அரக்கர்களாகிய மேகநாதனையும், மாயாஜால நிபுணனுன இந்திரஜித்தையும் கொன்று வெற்றிகாண முடிந்தது. அகண்ட பிரம்மசர்யத்தின் பெருமையைப் பார்த்தீர்களா ! அதை மேற்கொள்ள முன்வருவீர்களாக. உங்களுக்கெல்லாம் அப்பிரம்மச்சாரியின் ஆசி கிட்டுமாக.

10. பீஷ்ம பிரதிக்ஞை

ஹஸ்திஞபுரத்தை ஆண்ட சந்தனு மகாராஜா வுக்கும் கங்கா தேவிக்கும் தேவவிரதன் என்ற ஒரு சத்குமாரன் பிறந்தான். இவன் வஸுதேவதை யின் அவதாரம். அதி உன்னதமான குணங்கள் பொருந்தி இருந்ததுடன் எல்லாவிதமான கலைகளும் போதிக்கப்பட்டு வந்தான். யாவராலும் நன்கு மதிக்கப்பட்டு, பேரும், புகழும், கீர்த்தியும் பெற்று வந்தான்.

ஒரு சமயம் சந்தனு மஹாராஜா வேட்டை யாடச் சென்றபோது தாசராஜாவின் புதல்வி சத்ய வதியைக் கண்டு அவள் மேல் மோகங் கொண்டான். அவளைத் தனக்கு விவாஹம் செயதுகொடுக்கும்படி அவள் தகப்பனைச் சந்தனு மஹாராஜா கேட்ட பொழுது ''என் குமாரிக்குப் பிறக்கும் முதல் குமா ரனைத் தங்களுக்குப் பிறகு ஹஸ்திஞபுரத்துக்கு அர சனக்குவதாக வாக்குக் கொடுத்தால் விவாஹம் செய்துகொடுக்கச் சம்மதம்'' எனத் தெரிவித்தான்.

சந்தனு மஹாராஜாவால் இதற்குச் சம்மதம் தெரிவிக்க இயலவில்லை. தைரியம், புத்தி, பலம், வித்யை எல்லாம் நிறைந்த தன் குமாரன் தேவ விரதன் அரசனக முடியாதே என்கிற கவலை மேலிட்டது. அந்தப் பெண்ணிடம் கொண்ட இச் சையையும் அகற்ற முடியவில்லை. காம இச்சை மேலிட்டு ராஜ்யபாரத்தைச் சரிவர கவனிக்க முடி யாமல் தேகபலம் குன்றி நோய்வாய்ப்பட்டான். முதன் மந்திரியுடன் கலந்து ஆலோசித்தபோது அவரும் ஒரு முடிவு கூற முடியவில்லை. தன் குமா ரன் தேவவிரதனிடம் தான் சத்யவதியின் மேல் கொண்டுள்ள இச்சையை மறைத்தே வைத்திருந் தான்.

தேவவிரதன் தன் தகப்பனுர் சந்தோஷமில்லாமல் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதை கவனித்து காரணம் தெரிவிக்கும்படி கேட்டான். ராஜா, ''தேவவிரதா! தெய்வாதீனமாக உனக்கு ஏதாவது தீங்கு நேரிட்டால் நான் குமாரனற்றவனுகி மோக்ஷ சாம்ராஜ்யத்தைப் பெறமுடியாது. ஆனுல் நீ ஒருவன் நூறு குமாரர்களுக்கு சமமானபடியால் நான் மறுபடி விவாஹம் செய்துகொள்ளவும் பிரியப்படவில்லை. ஆனுல் ரிஷிகள் ஒரே குமாரன் இருப்பவருக்கு குமாரனில்லையென்றே கூறிவிடலாமென்று மொழிகிருர்கள். இதுதான் என் மனே வியாதிக்குக் காரணம்'' என்று கூறினுர்.

தேவவிரதன் மந்திரிகளுடனும் க்ஷத்ரிய சிற்றரசர்களுடனும் தாசராஜாவைச் சந்தித்து சத்யவதியைத் தன் தகப்பனுருக்கு மணம் செய்து கொடுக்கும்படி வற்புறுத்தினுன். அவன் ''முன்பே உன் தகப்பனுரிடம் சொன்ன ஏற்பாட்டிற்கு ஒப்புக் கொண்டால் விவாகம் செய்துகொடுக்க சம்மதம்'' என்று தெரிவித்தான்.

தேவவிரதன் தன் பூர்ண சம்மதத்தைத் தெரிவித்தான். ஆனுல் தாசராஜா மற்றுமொரு நிபந்தனையையும் ஏற்படுத்தினுன். ''உங்களுக்குப் பிறக்கும் குமாரர்கள் என் பெண்ணின் குமாரனை ராஜ பதவியிலிருந்து வெளியேற்றி விடுவார்களே. அப்பொழுது என்ன செய்வது இதுதான் எனக்கு முக்கியமான சந்தேகத்தை மூட்டிவிட்டது'' என்ருன். ''இன்று முதல் என் உயிர் உள்ளவரையில் நான் நைஷ்டிக பிரம்மசாரியாகவே இருந்துவிடுவேன். உலகத்திலுள்ள ஸ்திரீகளெல்லாம் என் தாய்மார்கள் என்று கருதுவேன்'' எனப்பிரதிக்ஞை கொண்டான் தேவவிரதன்.

அன்று அங்கு கூடியிருந்த சிற்றரசர்களும் மற்றுமுள்ளவர்களும் தேவவிரதனை ''பீஷ்மர்'' (பயங்கரமான விரதம் பூண்டவன்) என்று அழைத்தார்கள். அவனுடைய தகப்பனும் ''தேவதைகள் உன்னைக் காப்பாற்றட்டும். நீ இச்சைப்பட்டாலன்றி உனக்கு மரணம் சம்பவிக்காமல் இருக்கட்டும்'' என்று ஆசீர்வதித்தார்.

பீஷ்மர் தான் மேற்கொண்ட பிரதிக்ஞையிலிருந்து எள்ளளவும் பிசகாமல் நைஷ்டிக பிரம்மசர்யத்தைக் கடைபிடித்து வந்தார். அதன் பயனுக ஜீவன் முக்த ஞானியானுர். பாரத யுத்தத்தில் பீஷ்மர் அதர்ம கட்சியில் சேரவேண்டிய நிர்பந்தம் வந்தது. அதில் அவர் உடல் பூராவும் அம்புகளால் சல்லடைக் கண்களாகத் துளைக்கப்பட்டு வீழ்ச்சி பெற்றபொதிலும், அவர் மனச்சாந்தியுடனேயே இருந்தார். அம்புப் படுக்கையிலிருந்தபடியே எதிர்க்கட்சியைச் சேர்ந்த யுதிஷ்டிரருக்கு ராஜ்ய, தத்வ, மத, சமூக சம்பந்தமான தர்மங்களை எடுத்துரைத்தார். தட்சிணுயனத்தில் அடிபட்டு வீழ்ந்தும், உத்திராயணம் வரும்வரையில் ஜீவந்தராயிருந்து அவர் இஷ்டப்படியே விதேக முக்தி அடைந்தார். தன் சுயநலத்தை அறவே மறந்து பிரம்மசர்யத்தை மேற்கொண்டதன் மகிமை இதனுல் மிகத்தெளிவாய் விளங்குகிறது அல்லவா ?

11. அனுமான்

அஞ்சனுதேவிக்கு வாயுபகவானுடைய அனுக்கிரஹத்தினுல் பிறந்தவர் அனுமான். அவர் உடல் மிகவும் கடினமாய் இருந்ததால் ''வஜ்ராங்கா'' என்றும், மிகுந்த பராக்கிரமம் வாய்ந்தவரானதால் ''பலபீமா'' என்றும் ''மாருதி'' என்றும், ''ஆஞ்சநேயர்'' என்றும் அழைக்கப்பட்டார். தன்னுடைய

அபார சக்தியினுல், குழந்தைப் பருவத்திலேயே சூர்யனை ஒரு பழம் என்று நினைத்து அதைப் பறித்துண்ண, ஒரே தாவலாக சூர்யமண்டலத்தை அடைந்தார். இந்த விபரீதத்தை தேவர்கள் தடுத்து அனுமானுக்கு ஹிதோபதேசம் செய்து பூலோகத்திற்குத் திரும்பும்படி செய்தார்கள். அங்கும் தன் பால்ய சேஷ்டைகளினுல் வன வாசிகளைத் துன்புறுத்தவே, ஒரு மகரிஷி அவன் தன் நிஜ சக்தியை உணராதிருக்கும் படி சபித்தார். அனுமான் அந்த ரிஷியை வணங்கி சாப விமோசனம் கோரினுர். அவரும் தசரத குமாரனுகிய இராமர் பதினுன்கு வருஷம் வன வாசம் வரும்போது அவர் தரிசனத்தினுல், இச் சாபம் நீங்குமென்றும், பிறர் எடுத்துக்கூற அனுமான் தன் சுய பலத்தின் உணர்வு பெறலா மென்றும் வரமளித்தார்.

அனுமான் நைஷ்டிக பிரம்மசர்யத்தை மேற் கொண்டார் (வாழ்நாள் முழுவதுமே முறிபடா கடும் பிரம்மசர்ய விரதம் மேற்கொள்ளல்). நான்கு வேதங்கள், வேதாங்கங்கள், சாஸ்திரங்கள், இதிகாச புராணங்கள் மற்றுமுள்ள எல்லாக் கலை களிலும் தேர்ச்சி பெற்ருர். கடும் பிரம்மசர்யத்தின் பயனுக பெரிதுக்கெல்லாம் பெரியதாக வளரவும், சிறிதுக்கெல்லாம் சிறியதாகக் குறையவும் தன் உருவத்தைத் தன் இச்சைப்படி, மாற்றிக்கொள்ளல் போன்ற சித்திகளைப் பெற்றவர். அவர் தெய் வாம்சம் பெற்றவர், ரிஷியின் வரத்தின்படி இராமரைச் சந்தித்து நட்பு கொண்டார். பக்தி கொண்டார். அவருக்காக சமுத்திரத்தைத் தாண்டி, அரக்கர்களைக் கொன்று, இலங்கைக்குத் தீயிட்டு, அசோக வனத்தில் சிறைபடுத்தியிருந்த சீதையைக் கண்டு அத்தகவலை இராமருக்கு அறிவித் தார். இராம ராவண யுத்தத்தில் இராமருக்கு

வாகனமானுர். அரிய செயல்களை எல்லாம் செய்தார். மூலிகைகள் நிறைந்த மலையைத் தூக்கி வந்து இராம லக்ஷ்மணர்களின் மூர்ச்சையைத் தெளிவுபடுத்தினுர். அநேக கொடிய அரக்கர்களைக் கொன்ருர்.

இராவண சம்ஹாரத்திற்குப்பிறகு இராமர் புஷ்பகவிமானத்தில் அனுமானையும் மற்றவர்களையும் ஏற்றிக்கொண்டு அயோத்தியை அடைந்தார். உலகத்திலேயே அனுமானைப்போல் திடப்பிரம்ம சர்யத்தை மேற்கொண்டு அதன் பூரா பயனையும் ஆண்டு அனுபவித்தவர்களை இதுவரை கண்டதும் இல்லை. இனி காணப்போவதுமில்லை. பகவந்நாம கீர்த்தனங்கள் செய்யுமிடங்களிலெல்லாம் மன்றமுக மாக வந்திருந்து இராம நாமத்தை சிரவணம் செய்யத் தவறமாட்டார் என்பது அனுபவ சித்தாந்தம். இந்த அபார சக்திகளும் அதிமானுஷத்தன்மையும் பகவானிடம் அத்யந்த பக்தியும் திட பிரம்மசர்ய சக்தியினுல் ஏற்பட்டதே தவிர வேறென்ருலும் இல்லை என திடமாகச் சொல்லலாம், எத்துறையிலும் முன்னேற்றம் பெற பிரம்மசர்யம் மிகவும் அவசியமாகும். ஏழு சிரஞ்சீவிகளில் அனுமானும் ஒருவர். அவர் ஸ்தோத்திரம் உபாசனை செய்பவர்களுக்கு விசேஷ பலன் கைகூடுகிறது. அவரைத் தெய்வமாகக் கொண்டாடி வருகிருர்கள். அனுமான் ஆசி இதைப் படிப்போர்க்கெல்லாம் கிட்டுமாக!

ஸீதா சோக விநாசன சந்தரா
ஜய பல பீமா மகாருத்ரா
ஆஞ்சனேயா மாம்பாஹி
வாயுகுமாரா மாம்பாஹி
மாருதிராய மாம்பாஹி
ராமதூதா மாம்பாஹி

அத்தியாயம் ஏழு

1. குடும்பக்கட்டுப்பாடு முறை

உலகத்திலேயே ஜனத்தொகை அதிசீக்கிரமாய் அளவுக்குமீறி விருத்தியாய்க்கொண்டு வருகிறபடியால் அதைத் தடுப்பதற்கு கர்ப்பத்தடை முறைகளை அனுசரித்து தேவையான குழந்தைகள் மாத்திரம் உற்பத்தியாவதற்கு வேண்டிய சாதனங்களை வகுக்க வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படுகிறது. தற்காலம் இந்தியாவின் ஜனத்தொகை 360 மில்லியன் (பழைய கணக்குப்படி). இவர்களுக்கு வேண்டிய உணவு உற்பத்தி செய்ய முடியாமல் வெளிநாடுகளில் இருந்து வரவழைக்கவேண்டியிருக்கிறது. ஆதலால் ஜனத்தொகை அபிவிருத்தியைத் தடுத்தே தீரவேண்டும். ஜன அபிவிருத்தியைத் தடுக்க தன்னடக்கத்துடன் பிரம்மசர்யத்தை அனுசரிப்பது தான் பழமையானதும் முக்கியமானதுமான வழி. தற்காலம் பிரம்மசர்யம் அனுசரிப்பதைவிட கர்ப்பத்தடை மருந்துகள், உபகரணங்கள் இவைகளை உபயோகப்படுத்தி கர்ப்பமே உண்டாகாமல் தடுப்பதால் ஜனத்தொகை விருத்தியடையாமலிருக்கச் செய்யலாமென்று பிரசாரம் செய்கிறார்கள். பல வருடங்களாக மேல் நாடுகளில் மருந்து, உபகரணங்கள் மூலம் செயற்கை வழிகளில் கர்ப்பத்தடையைக் கையாண்டு வருகிறார்கள். அதன் பலனாக மேல் நாடுகளிலுள்ள ஜனங்கள் உடல், மனம், நன்னெறி இவைகளில் முன்னேற்றம் கண்டுவிட்டனர் என்பதை மறுக்க வேண்டியதாக இருக்கிறது என மகாத்மா காந்தி கூறியிருக்கிறார். இம்மாதிரி நாமே உண்டாக்கும் தடைகளினால் வியாதிகளும் தேக அசௌக்யமும் தான் ஏற்படுகிறது. கர்ப்பத்தடை முறைகளை அனுசரிப்பதனால் தன்னடக்க முறை மறைந்துபோய் விடுகிறது. கர்ப்பத்தடை

செய்பவர் நன்னடத்தையுள்ளவரல்ல. கர்ப்பத் தடை முறைகள் தேகத்திலிருக்கும் சத்தை உறிஞ்சி விடுகின்றன. அடிக்கடி ஸ்திரீ சம்போகத்தினுல் உடல் வலிவு பூராவும் குறைந்து விடுகிறது. புத்தி, சாதுர்யம், திறமை இவைகளும் அடியோடு மறைந்து விடுகின்றன. மேலும் காம இச்சையை ஒழித்து விடுவதனுல் ஒரு தீங்கும் நேராது.

முதல் பிறந்த குழந்தை ஒன்றுதான் குடும்ப விருத்திக்காக பிறந்ததென்றும், மற்ற குழந்தைகள் காம இச்சையினுல் பிறந்த தென்றும் சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றன. இவைகளுக்கெல்லாம் முதன்மையான காரணம் காமம்தான். பிரம்மசர்யத்தை அனுசரிப்பதனுல் இக்காமத்தை வென்று விடலாம். நம் நாட்டில் வேதாசார்யர்கள், மாணவர்கள் முறிபடா பிரம்மசர்ய நிலையைப் பின்பற்றவேண்டும் என்றும், அவர்கள் படிப்பு பூர்த்தியானதும் சரீரபோகத்திற்கல்லாமல் வம்ச விருத்திக்காகவே மணக்கவேண்டும் என்றும் விதித்தனர். தன்னடக்கம் அவர்களுக்கு நன்னெறியில் நிற்கவும் அத்யாத்மீக திருஷ்டி கொள்ளவும் உதவிகரமாய் இருந்தது. அத்துடன் சன்மார்க்கத்தில் முன்னேற்றம் பெறச் செய்து ஞான அபிவிருத்திக்கும் உதவியது. மகாத்மா காந்தியே கர்ப்பத்தடைக் கருவிகள் உபயோகிப்பதை கண்டனம் செய்து பேசியிருக்கிருர். கர்ப்பத்தடை உபகரணங்களை உபயோகிப்பதனுல் கல்யாணமானவர்களுக்கும், கல்யாணமாகாதவர்களுக்கும் காம உணர்ச்சியை விருத்தி செய்து அடிக்கடி தெரிந்தோ, தெரியாமலோ ஸ்திரீ சம்போகத்துக்கு சுலபமான வழியை உண்டாக்கி விடுகிறது. ஸ்திரீ சம்போகமே இல்லாவிட்டாலும் ஒரு விதமான தீங்கும் நேரிடாது. காம இச்சையை பிரம்மசர்யத்தினுல் அறவே ஒழித்து விடலாம். இதுதான் சிசு உற்பத்தியைத்தடுக்க நியாயமான

வழி. பீஷ்மர், ஹனுமார் இவர்களைப்போல் நித்திய பிரம்மசர்யம் அனுஷ்டிக்க முடியாவிட்டாலும், ஜனங்களின் தேகசௌக்யத்திற்கும் பக்தி மார்க்க அபிவிருத்திக்கும் காம இச்சையை அடக்கியாள வேண்டும். கல்யாணமாகியிருந்த போதிலும் மிகுந்த கட்டுப்பாட்டுடனே குறித்த காலங்களில் தான் சம்போகத்துக்கு இடம் கொடுக்கலாம். காம இச்சையை அடக்கி அதைக் கைவசப்படுத்திக் கொண்டாலொழிய, நமக்கு நாமே நாசத்தை தேடிக்கொள்கிறோம்.

தற்காலத்தில் கர்ப்பத்தடை ஏற்பாடுகளும், கருவிகளும் வெகு எளிதில் கிடைக்கிறது. இதுதான் பெரிய ஆபத்துக்கிடமானது. பிரம்மசர்யத்தைக் கடைப்பிடிக்க முக்கியமாக ஸ்திரீகள்தான் உதவ வேண்டும். கர்ப்பத்தடைக் கருவிகளை ஸ்திரீகள் தான் கண்டனம் செய்யவேண்டும். அவர்கள் அதை உபயோகிப்பது அவர்களுடைய வர்க்கத்திற்கே இழிவானது. அவர்கள் தங்களுடைய சுய நலத்திற்கு இது தகுதியானதல்ல வென்று நிராகரிக்க வேண்டும். ஆகையால் தேசத் தலைவர்கள் ஒவ்வொரு கிராமங்களுக்கும் விஜயம் செய்து கர்ப்பத்தடை கருவிகளினால் ஏற்படும் விபரீதங்களைப்பற்றிப் பிரசாரம் செய்வதுடன் பிரம்மசர்யத்தைக் கடைப்பிடிப்பதனாலுண்டாகும் நன்மைகளையும் விளக்கிக் கூறவேண்டும். தவிர கர்ப்பத் தடை கருவிகளைக் கிராமங்களில் சரியான முறைப்படி உபயோகிக்கத் தெரியாமல் விபரீதத்தை வரவழைத்துக் கொள்கிறார்கள். காந்தியின் ஹரிஜன பத்திரிகையில் பிரசுரித்தபடி கர்ப்பத்தடை வசதிகளெல்லாம் ஆயுளைக்குறைக்க வழி உண்டாக்கி விடுகிறதே தவிர அவைகளினால் அனுகூலம் உண்டாவதில்லை.

தற்கால நிலைமையில் காம இச்சையைத் தனக்குத்தானே தடை செய்ய யாதொரு வசதியுமில்லை. நாம் குழந்தைகளை வளர்க்கும் முறையே இதற்கு எதிரிடையானது. ஓய்வு நாட்களில் காம இச்சை அதிகரிப்பதற்கான வழியையே தேடுகிறோம். தற்காலத்தில் வெளியாகும் புத்தகங்களும், சினிமாக்காட்சிகளும் காம இச்சையை ஊட்டுகின்றனவே தவிர நல்வழியில் செலுத்துவதில்லை. இந் நூல்கள் சம்போகத்தை அறவே ஒழிப்பது பாபமென்றுகூட முறையிடுகின்றன. இதனால் காம இச்சையை தடை செய்வது இயலாதென்று வெளியாகிறது. தானே இச்சையையடக்கி பிரம்மசர்யத்தை அனுசரிப்பதனால் கர்ப்பத்தடை ஏற்படுமானால் நாம் ஏன் இந்த நல்வழியைக் கைப்பற்றக் கூடாது. கர்ப்பத்தடை செய்யும் கருவிகளை உபயோகிக்கும் இயக்கத்தினால் சிறிதளவு சிசு உற்பத்தியைக் குறைக்க ஏழைகளுக்கு அநுகூலமாயிருக்கலாம். ஆனால், இதனால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் கெடுதிகளை யாரும் நினைத்துப்பார்ப்பதில்லை.

தனக்குத்தானே கர்ப்பத்தடை கருவிகளின் உதவியில்லாமலேயே காம இச்சையை வெறுப்பது தான் உடல் ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கும் நல்வழி. விவாகம் ஆகி இருந்தபோதிலும் பிரம்மசர்யத்தை அநுசரிப்பது வெகு சிறந்த முறை. கர்ப்பத்தடைக் கருவிகளின் அவசியமே கிடையாது. அவசியமான சிசு உற்பத்திக்குத்தவிர வேறே எவ்விதமான ஸ்திரீ சம்போக உணர்ச்சியும் ஏற்படக் கூடாது. வீர்யத்தை வெகு ஜாக்கிரதையாய் ரக்ஷிக்க வேண்டும். இதை வீணாக்காமல் தேகத்திலேயே தங்கும்படி செய்தால் அது ஓஜஸ்ஸாக மாறி உன்னத சக்தியையும் ஆரோக்யத்தையும் அளிப்பதால் சமூக க்ஷேமத்திற்கும் உதவிகரமாகும். அப்படிச் செய்யும் ஆண், பெண்

இருபாலருக்கும் தேக ஆரோக்யமும் கெடாது. மேலும் அதன் மூலம் வேறெந்த மார்க்கத்திலும் அடைய முடியாத ஸ்தூல, மனோ, ஆத்மீக சக்தி களை அளித்து, உருவை வலுப்படுத்துகிறது எனப் பண்டைக்கால ஞ ா னி க ள் வற்புறுத்திக் கூறி யிருக்கிறார்கள்.

தற்காலத்தில் பிரம்மசர்யம் அனுசரிப்பதாக பறை சாற்றிக் கொண்டு தங்களுடைய தேகத்தை அடக்கி ஆள்கிறார்களே ஒழிய மனதை அடக்குவ தில்லை. அவர்கள் வெகு சுலபமாய் மாய வலையில் விழுந்துவிடுகிறார்கள். ஆகையால் கர்ப்பத்தடை கருவிகளை உபயோகித்து அபாயகரமான வியாதி களை மேற்கொள்வதைவிட காம இச்சையை அறவே ஒழித்து நித்திய பிரம்மசர்யத்தை அநுசரிப்பதே மேன்மையான முறை.

2. வாசகர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்

தற்கால நாகரிகத்தின் கொடுமையால் யுவர் கள் வயது வந்த கல்யாணமாகாத பெண்களுடன் அத்துமீறிப் பழகுவதும், அவர்களுடன் ஒரே பள் ளியில் சரி சமத்துவமாய்க் கல்வி கற்பதும், இடை விடாமல் காம உணர்ச்சியை ஊட்டும் சினிமாப் படங்களைப் பார்ப்பதும், கட்டுப்பாடில்லாமல் சம் பாஷித்துக்கொள்வதும், க ா ம உணர்ச்சியுடன் அவர்களைச் சந்திப்பதற்காகவே வீதிகளுக்கும், கடைகளுக்கும் செல்வதும் பிரம்மசர்யத்தின் தத்து வத்தை அடியோடு மாற்றிவிடுகிறது. இந்தக் கார ணத்தினாலேயே 15 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்கள் கூட காம வலையில் சிக்கி தேகத்திற்கு மிகவும் அவசிய மான வீர்யத்தை இழந்து நோய்வாய்ப்பட்டுவிடுகி றார்கள். தவிர சிறு வயதிலேயே கல்யாணம் செய்துகொண்டு குழந்தைகளுக்கே குழந்தைகள்

கூட பிறந்துவிடுகின்றன. சிறுமிகளும் இளம் வயதிலேயே புஷ்பவதியாகிவிடுகிறார்கள். துஸ்சங் கத்தினால் காம உணர்ச்சி மேலிடுகிறது. பிரம்ம சர்யத்தையே கடைபிடிப்பது அசாத்தியமான கார்யமென்று இதற்கெதிரிடையாய் தற்கால நாக ரிக ஆண்களும், பெண்களும் வாதிப்பார்கள். ஒவ்வொரு நாளும், ஸ்திரீ சம்போகம் செய்வதற்கு மணமான மனைவியிருக்கிறாள். அம்மாதிரி இல்லா தவர்களுக்கு மிகக் குறைவான செலவில் ஸ்திரீகள் கிடைக்கிறார்கள். செலவில்லாமலேயே கூட காம உணர்ச்சி மேலிட்ட ஸ்திரீகள் கிடைக்கிறார்கள் என்று சொல்கிறார்கள். ஆண்கள், பெண்களுக்கு கர்ப்பத்தடை மருந்துகளும், கருவிகளும் இருக்கும்போது எவ்விதப் பயமும் தேவையில்லையே என்கிறார்கள். இப்படியிருக்க பிரம்மசர்யம் என்பதே அசாத்தியமான கார்யம் என்கிறார்கள்.

காம இச்சை மேலிட்டு பிரம்மசர்யத்தைக் கைவிடுவதால் தேகபலம் குன்றி, கோபம், மாச் சர்யம், கொலை, திருட்டு, மோசம், அசத்தியம் இவைகள் தலை தூக்கி நிற்கின்றன. காமம் மனி தனின் தெய்வத்தன்மை பூராவையும் அழித்துவிடு கின்றது. காம இச்சையில் ஈடுபட்டு, வீர்யத்தை இழப்பதனால், ஆணாகிலும் சரி பெண்ணாகிலும் சரி தன்னுடைய மரணத்தை அதிவிரைவில் தேடிக் கொள்கிறார்கள். ஒரு தடவை நடத்தும் ஸ்திரீ சம்போகத்தினால் பத்து தினங்கள் இடைவிடாத தேக உழைப்பிற்கும் மூன்று தினங்கள் இடைவிடா மன உழைப்பிற்கும் தேவையான தேகபலம் குன்றி விடுகிறதென்றால், பிரம்மசர்யத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டாமா? இப்போது மனிதனுக்கு ஒரு கட்டுப் பாடும் இல்லாததினால் ஒவ்வொரு தினமும் ஸ்திரீ ஸம்போகத்தில் ஈடுபட்டு அவன் நூறு வயது வரை உயிருடன் இருப்பதை தற்காலம், 40 அல்லது

45 வயதிற்குக் குறைத்துக் கொண்டு விட்டான். தற்காலம் இந்தியர்களின் சராசரி வயது 25 வருஷங்களுக்கு வந்துவிட்டது. சதாசாரத்தையும், கட்டுப்பாடுகளையும் மீறி பிரம்மசர்யத்தை கை நழுவ விடுவதனுல் விகிதாசாரத்திற் கதிகமான பெண்களும், பலஹீனமான குழந்தைகளுமே பிறக்கின்றன. 40 துளி இரத்தத்திலிருந்து ஒரு துளி வீர்யம் உற்பத்தியாவதென்ருல் (80 துளி இரத்தத்திலிருந்தே ஒரு துளி வீர்யம் உண்டாகிறதென்பாரும் உளர்) இதை எளிதில் இழந்துவிடலாமா? இழந்த வீர்யத்தை ஈடு செய்ய ஏதாவது மார்க்கமுண்டா? பிராணிகள் குட்டி பால் மறந்து பெண் உடல்நலம் பெறுகிற வரையில் போகத்திற்கு இடம் கொடுப்பதில்லையே! பிராணிகளிடமிருந்தாவது பிரம்மசர்யத்தின் மகிமையை நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டாமா? மனித தேகத்திற்கு ஸ்திரீ ஸம்போகம் அவசியமா? இது இல்லாவிட்டால் என்ன கெடுதிகள் ஏற்படும் என்பதை விசாரித்து அறிய வேண்டாமா? பழைய கால கதைகளைப் பார்ப்போமாருல் ஆயுள் முழுவதுமே பிரம்மசர்யத்தைக் கைக்கொண்ட மகான்கள் இருந்து வந்திருக்கிருர்கள். இக்காலத்திலும் திருவண்ணுமலை ஸ்ரீ சேஷாத்ரி ஸ்வாமிகள், ஸ்ரீ ரமணபகவான், தற்கால, சீர்காழி ஸ்ரீ சிவராம பிரம்மானந்த சுவாமிகள், சித்தலிங்கமடம் ஸ்ரீ ஞானனந்தகிரி சுவாமிகள், காஞ்சிகாமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ சுவாமிகள் போன்ற சிலர் நைஷ்டிக பிரம்மசாரிகளாக கீர்த்தியுடன் விளங்குகின்றனர்.

அனுமான் ஆயுள் பூராவும் பிரம்மசர்யத்தை அனுசரித்து வந்ததால்தான் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவனுகவும், பலவானுகவும் விளங்கினதோடு அல்லாமல் எல்லா வித்தைகளையும் கற்கவும், உன்னத பர்வதங்களைத் தன் விரல்களினுல் எடுத்து எறிவதற்

கும்கூட சாத்யமாகவில்லையா ? லக்ஷ்மணன் பதினன்கு வருஷம், அகண்ட பிரம்மசர்யம் மேற்கொண்டதனுல்லவா மாயாஜாலனை இந்திரஜித்தையும் ஜெயிக்க முடிந்தது. தேவர்கள் பிரம்மசர்யத்தை அனுசரித்துத்தானே மரணத்தையே கடந்துவிட்டார்கள்.

ஆகையால் வாசகர்களே! இப்புத்தகத்தை நன்ருகப் படித்து, பிரம்மசர்ய சம்பந்தமான அநேக மார்க்கங்களின் ரகஸ்யங்களை அறிந்து, அதைப் பயன் படுத்திக்கொண்டு, அதன்படி நடந்து வர எல்லாம் வல்ல இறைவன் உங்களுக்கு ஊக்கம் அளிப்பாராக! அதன் பயனுக தீர்க்காயுளையும், சகல சௌபாக்கியங்களையும் உங்களுக்கு அளித்து உங்களிடமுள்ள தெய்வத்தன்மையை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ளவும் அருள்புரிவாராக !

சாந்தி பாடம்

ஸர்வேஷாம் ஸ்வஸ்திர் பவது ஸர்வேஷாம்
சாந்திர் பவது
ஸர்வேஷாம் பூர்ணம் பவது ஸர்வேஷாம்
மங்களம் பவது
ஸர்வே பவந்துஸ் ஸுகின: ஸர்வே
ஸந்து நிராமயா
ஸர்வே பத்ராணி பச்யந்து மாகஸ்சித்
துக்கமாப்னுயாத்

ஓம் சாந்தி :! சாந்தி:!! சாந்தி:!!!